

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

## Rückenfit

(Rücken-Bauch-Beine-Po)  
Kursleitung: Nadine Gilbert

10.15 - 11.15 Uhr

## Stretching

Kursleitung: Nadine Gilbert

08.30 - 09.30 Uhr

18.30 - 19.30 Uhr

## PMR

(Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen)  
=Zunehmende Muskelentspannung  
Kursleitung: Nadine Gilbert

09.45 - 10.15 Uhr

19.45 - 20.15 Uhr

- Mindestanzahl 5 Teilnehmer
- 10er-Kurskarte 80€ (zuzüglich einmalig 20€ Kundenchiparmband Vitalcenter)
- Für Kunden mit einer Mitgliedschaft oder aktivem Laufzeittraining **kostenlos**

