



vitalcenter

Gültig ab
Montag 21.10.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Freitag

Rückenfit

Rücken-Bauch-Beine-Po
Kursleitung: Nadine Gilbert

10.45 - 11.45 Uhr
60 Min.

Stretching

Kursleitung: Nadine Gilbert

08.30 - 09.30 Uhr
60 Min.

18.00 - 19.00 Uhr
60 Min.

10.30 - 11.30 Uhr
60 Min.

PMR

Progressive Muskelrelaxation
nach Jacobsen
= Zunehmende Muskelentspannung
Kursleitung: Nadine Gilbert

09.45 - 10.15 Uhr
30 Min.

