## Kursplan





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Rehasport</b> 9:00 – 9:45	<b>Rehasport</b> 9:00 – 9:45	<b>Body Power</b> 9:00 – 9:45	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> Kneipp Verein	<b>Bump It</b> 9:00 – 9:45	Hot Iron / Pilates 11:00 – 12:30	<b>Karate</b> 10:00 – 11:30	
		<b>Rehasport</b> 10:00 – 10:45	9:00 – 9:45				
			<b>Rehasport</b> 10:15 – 11:00				
Rehasport im Wasser* 13:45 – 14:30	Rehasport für Kinder 17:00 – 17:45	Bewegte Pause Betriebssport* 12:30 – 13:00	<b>Tai Chi</b> 16:00 – 17:00	Aquajogging Betriebssport* 13:15 – 14:00			
<b>Aquajogging*</b> 14:30 – 15:15	<b>Rehasport</b> 17:45 – 18:30	<b>Relax &amp; Balance</b> 16:45 – 17:45	Rückenfit Betriebssport* 17:15 – 18:00				
Rückenfit Betriebssport*	<b>Pilates</b> 18:45 – 19:30	<b>Hot Iron</b> 18:00 – 18:45	<b>Zumba Step</b> 18:00 – 18:45	<b>Rehasport</b> 17:00 – 17:45	Kraft Ausdaue		
17:15 – 18:00  Power Step 18:00 – 18:45	Rehasport im Wasser* 19:00 – 19:45	Indoor Cycling 19:00 – 20:00	<b>Rehasport</b> 19:00 – 19:45	<b>Power Pilates</b> 18:00 – 18:45	Gesundheit Rücken und Beckenboden Selbstverteidigung Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen * findet in den Schulferien nicht statt		
<b>Indoor Cycling</b> 19:00 – 20:00	<b>Aquajogging*</b> 19:45 – 20:30	<b>Karate</b> 20:00 – 21:00	<b>Yoga*</b> Kneipp Verein 19:45 – 20:45	<b>Karate</b> 19:00 – 21:00			

# Wie viel kostet das?

**MITGLIEDSCHAFT** 

Reha Fit Schüler/Studenten Betriebssportgruppen

30 € /MONAT

1 Monat Laufzeit

**MITGLIEDSCHAFT** 

**Komplett Tarif** 

**40** € /MONAT

1 Monat Laufzeit

#### **ALLE TARIFE BEINHALTEN:**

- Gerätetraining
- Kurse
- Wasser



In Kooperation mit:



#### Barrierefrei ereichbar:

La Vita Gesundheitszentrum Holzer Straße 11 66287 Quierschied Inhaberin: Simone Monz Tel.: 06897 68696

### Weitere Infos unter lavita-gesundheit.de







