KURSPLAN

25 JAHRE

laVita

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Rehasport 9:00 - 9:45	Rehasport 8:00 - 8:45	Body Power 9:00 - 9:45	Wirbelsäulen-gymnastik Kneipp Verein 9:00 - 9:45	Bump It 9:00 - 9:45	Hot Iron / Pilates 11:00 - 12:15	Karate 10:00 - 11:30
	Rehasport 9:00 - 9:45	Rehasport 10:00 - 10:45	Rehasport 10:15 - 11:00			
Rehasport im Wasser* 13:45 - 14:30	Rehasport 17:00 - 17:45	Bewegte Pause Betriebssport* 12:30 - 13:00	Rückenfit Betriebssport* 17:15 - 18:00	Aquajogging Betriebssport* 13:15 - 14:00		
Aquajogging* 14:30 - 15:15	Rehasport 17:45 - 18:30	Relax & Balance 16:45 - 17:45	Power Mix 18:00 - 18:45	Rehasport 17:00 - 17:45		
Rückenfit Betriebssport* 17:15 - 18:00	Pilates 18:45 - 19:30	Hot Iron 18:00 - 18:45	Rehasport 19:00 - 19:45	Power Pilates 18:00 - 18:45		
Power Rücken 18:00 - 18:45	Rehasport im Wasser* 19:00 - 19:45	Indoor Cycling 19:00 - 20:00	Yoga* Kneipp Verein 19:45 - 20:45	Karate 19:00 - 21:00		
Indoor Cycling 19:00 - 20:00	Aquajogging* 19:45 - 20:30	Karate 20:00 - 21:00				

KATEGORIEN

- Kraft
- Ausdauer
- Gesundheit
- Rücken und Beckenboden
- Selbstverteidigung

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen
* findet in den Schulferien nicht statt

WIE VIEL KOSTET DAS?

MITGLIEDSCHAFTEN

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



Wir arbeiten auf hohem Niveau
mit individuellem, ganzheitlichem
und therapeutischem Ansatz!

IN KOOPERATION MIT:

Daniel Stumpf
Praxis für Ergotherapie

BARRIEREFREI ERREICHBAR

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

WEITERE INFOS UNTER

lavita-gesundheit.de

Website

Facebook