

Kursplan

24.02.2020 - 01.03.2020

Vital Center Wentorf
 Am Casinopark 8
 21465 Wentorf
 04072544331
 info@vitalcenterwentorf.de



Montag 24.02.2020	Dienstag 25.02.2020	Mittwoch 26.02.2020	Donnerstag 27.02.2020	Freitag 28.02.2020	Samstag 29.02.2020	Sonntag 01.03.2020
09:30 - 10:15 Pilates	09:30 - 10:15 Soft Gym	09:30 - 10:15 Seniorengymnastik	09:30 - 10:15 Rücken Vital	09:30 - 10:15 Pilates		
10:30 - 11:15 five@Gym	10:30 - 11:15 Herzsport	10:30 - 11:15 Rücken Vital	10:30 - 11:15 five@Gym	10:30 - 11:15 BBRP		
11:45 - 12:30 Orthopädiessport	10:30 - 11:30 Herzsport	11:30 - 12:30 Orthopädiessport	10:30 - 11:15 five@Gym	14:00 - 15:00 Orthopädiessport		
15:00 - 16:00 Onkologiesport	11:30 - 12:30 Lungensport ab dem ...	16:00 - 17:00 Orthopädiessport	11:45 - 12:30 Orthopädiessport	17:00 - 17:30 Power Blackroll		
16:00 - 17:00 Orthopädiessport	17:30 - 18:00 Power Blackroll	18:00 - 18:45 Deep Work	12:30 - 13:15 Orthopädiessport			
17:00 - 17:45 Rücken Vital	18:00 - 18:45 BBRP	18:45 - 19:15 Power Blackroll	15:00 - 16:00 Lungensport			
18:00 - 18:45 Box Workout	19:00 - 19:45 Zumba®	19:00 - 19:45 Yoga meets Five@ Gy... Anna	16:00 - 17:00 Herzsport			
	19:00 - 19:45 Zumba®		18:30 - 19:15 Workout			

Stand: 28.02.2020


- Blackroll
- Kräftigung
- Körper und Geist...
- Vitalini
- Slim Belly & Sli...
- Zumba®
- Yoga meets Five@ Gy...
- Pilates
- Seniorengymnastik
- Rückengymnastik
- Rücken Vital
- five@Gym
- Orthopädiessport
- Lungensport
- Power Blackroll
- Deep Work
- Zumba®
- Pilates
- BBRP
- Orthopädiessport
- Power Blackroll
- Lungensport
- Orthopädiessport
- Herzsport
- Workout

Kursplan

24.02.2020 - 01.03.2020

Vital Center Wentorf
Am Casinopark 8
21465 Wentorf
04072544331
info@vitalcenterwentorf.de




Montag 24.02.2020	Dienstag 25.02.2020	Mittwoch 26.02.2020	Donnerstag 27.02.2020	Freitag 28.02.2020	Samstag 29.02.2020	Sonntag 01.03.2020
<p>19:00 - 20:00 Yoga</p>			<p>19:30 - 20:15 Dehnen & Faszientra...</p> 			

Blackroll

Kräftigung

Körper und Geist...

 Rehabilitationss...

 Slim Belly & Sli...

Vitalini

 five

Stand: 28.02.2020