

Sonderkursplan Vita Spa Scharbeutz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.15-8.00 Good Morning Workout (VitaSpa)		7.15-8.00 Good Morning Workout (VitaSpa)				
9.15-10.15 Mobilitätstraining/F aszien (klaus)	9.15-10.00 Rückenfit (VitaSpa)	9.15-10.15 Hatha Yoga (Kerstin)	9.15-10.15 Rückenfit (Jens)	9.15-10.15 Pilates (Ina)	9.30-10.45 Power Yoga (Angelika/Kersti n)	
10.30-11.30 Qi Gong (Klaus)	10.30-11.30 Indoor-Cycling (Rene/Volker)		10.30-11.30 Indoor-Cycling (Jens)			10.15-11.30 Power Yoga (Angelika/Kerstin)
	16.30-17.55 Kundalini Yoga (Anna)			16.15-17.00 Intense Circle (VitaSpa)	14-15.00 Body Pump Low (Sabine)	
16.45-17.30 Pilates (Ina)		17-17.45 Funktional Workout (Svea)		17.45-18.45 Indoor-Cycling (Dennis)	15.15-16 Indoor-Cycling Sabine)	
17.45-18.45 Indoor-Cycling (Tina)	18.00-19.00 Bauch/Rückenfit (VitaSpa)	18.-18.45 Blackroll (Svea)	18-19.00 Bauch/Rückenfit (Jörn)	18.55-20.25 Zumba-Salsa (Mayra)		
19.00-20.00 Bodyworkout (Tina)	19.15-20.15 Faszien (Klaus)	19.-20.15 BodyPump Low (Sabine)	19.15-20.00 Bodyworkout meets Tabata (Jörn)			

12 Teilnehmer im Kursraum möglich. Mindestteilnehmer: 5 (im Juli dürfen es noch mindestens 3 sein)

Kursplangestaltung unter Vorbehalt. Anmeldung über die MyWellness App oder telefonisch 04503-352626

Öffnungszeiten Vita Spa
Mo. – Fr. 7.00 – 21.00 Uhr

Sa.-So. 9.00 – 18.00 Uhr

An Feiertagen finden keine Kurse
statt.