

# Der neue Kursplan

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00	move 4 you 75 Min	Wirbelsäulen- gymnastik 60 Min	Herz-Kreislauf 30 Min	Entspannung 60 Min	Gymnastikspezial mit Rückenfit 60 Min		
10:30			Bauch&Rückenfit 30 Min			Gymnastikspezial mit Rückenfit 60 Min	
11:00			Dehnkurs 30Min				Pilates 60 Min
17:00							
17:45	move 4 you 75 Min	Figurstyling 45Min	Herz-Kreislauf 30 Min				
18:15			Bauch&Rückenfit 30 Min				
18:45			Dehnkurs 30Min	Yoga (18:30) 90Min			
19:00	Entspannt fit 60Min						
19:30							



GesundheitsCLUB Seit 1992

Inh. Holger Gingele

Dammstr.16, 56073 Koblenz

Tel.: 0261 / 44 1 88

Email: info@vitalis-koblenz.de

[www.vitalis-fitness-koblenz.de](http://www.vitalis-fitness-koblenz.de)

✓ Wunschfigur

✓ Starker Rücken

✓ Belastbare Gelenke

✓ Mehr Vitalität