

Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00	Wirbelsäulengymnastik	09:00	Reha-Sport: Orthopädie	09:30	Wirbelsäulengymnastik	09:00	Reha-Sport: Orthopädie	09:00	Wirbelsäulengymnastik
09:50		09:45	Reha-Sport: Orthopädie	10:20	Wirbelsäulengymnastik	09:45	Reha-Sport: Orthopädie	09:50	Reha-Sport: Orthopädie
15:00	Reha-Sport: Orthopädie	10:00	Reha-Sport: Orthopädie	10:30	Wirbelsäulengymnastik	10:00	Reha-Sport: Orthopädie	10:00	Reha-Sport: Orthopädie
15:45	Reha-Sport: Orthopädie	10:45		11:20		10:45		10:45	
16:00	Reha-Sport: Orthopädie								
16:45									
17:00	Bauch-Beine-Po	17:00	Reha-Sport: Lunge	17:00	Wirbelsäulengymnastik			17:00	Reha-Sport: Orthopädie
17:50		17:45	Reha-Sport: Orthopädie	17:50	Bauch-Workout	18:00	Reha-Sport: Orthopädie	17:45	
18:00	Wirbelsäulengymnastik	18:00	Progressive Muskelrelaxation	18:00	Stretch & Relax	18:45	Functional Workout		
18:50		18:45		18:30		19:00			
19:00	Yogalates	19:50		18:50		19:50			
19:50									



Vital One
 Hugenottenplatz 4
 13127 Berlin
 Tel.: 030 - 554 959 40
 info@vitalone-berlin.de
 www.vitalone-berlin.de

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 8:00 - 20:00 Uhr
 Sa. 10:00 - 15:00 Uhr

