



VITALIFE

SVE - Gesundheitszentrum

Kursprogramm 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R 2-4 08.45 - 09.30 Rücken & Entspannung	4-6 08.45 - 09.45 Iron Workout	R 2-4 08.45 - 09.30 Rücken & Entspannung	R 2-4 08.45 - 09.30 Rücken intensiv	4-6 08.45 - 09.45 Iron Workout
R 2-4 09.45 - 10.30 Rücken & Entspannung	R 2-4 09.45 - 10.30 Rücken & Entspannung	R 2-4 09.45 - 10.30 Fit ab 50	R 2-4 09.45 - 10.30 Yoga & Pilates	R 2-4 09.45 - 10.30 Rücken & Entspannung
R 2-4 10.45 - 11.30 Fit ab 50	R 2-4 10.45 - 11.30 Rücken & Entspannung	R 2-4 10.45 - 11.30 Rücken & Entspannung	3-6 10.30 - 11.30 Cycling	R 2-4 10.45 - 11.30 Rücken & Entspannung
L 1-3 11.45 - 12.30 Atemgymnastik	R 1-3 11.30 - 12.15 Hüfte - Knie- Fußgelenke	R 1-3 11.45 - 12.30 Fit ab 50	L 1-3 11.45 - 12.30 Atemgymnastik	R 2-4 11.45 - 12.30 Schulter-Nacken



R 2-4 13.45 - 14.30 Rücken & Entspannung	L 1-3 13.45 - 14.30 Atemgymnastik	R 1-3 13.45 - 14.30 Hüfte - Knie- Fußgelenke	R 1-3 13.45 - 14.30 Schulter-Nacken	
	H 1-3 14.30 - 15.30 Herzsport		H 1-5 14.30 - 15.30 Herzsport	
	H 1-5 15.30 - 16.30 Herzsport		H 1-5 15.30 - 16.30 Herzsport	R 1-3 15.15 - 16.00 Hüfte - Knie- Fußgelenke
R 1-5 16.15 - 17.00 Orthopäd. Training (OLH)	H 1-5 16.35 - 17.35 Herzsport	R 1-5 16.15 - 17.00 Orthopäd. Training (OLH)	H 1-5 16.35 - 17.35 Herzsport	
R 2-4 17.45 - 18.30 Rücken & Entspannung	R 2-4 18.00 - 18.45 Rücken & Entspannung		R 2-4 17.45 - 18.30 Rücken intensiv	
	3-7 19.00 - 20.00 Cycling			
				Samstag
				R 2-4 09.20- 10.20 Rücken & Entspannung

Erläuterung der Ziffern und Kennzeichnungen:

Ziffern, z.B. „3-5“ = Kursintensität (1=gering, 7=hoch)

Ziffern „1-3“ = keine Boden-Übungen, Kursintensität gering

Erläuterung der Farben:

 Rücken & Entspannung	 Hüfte-Knie-Füße
 Schulter-Nacken-Training	 Orthopäd. Training (OLH)
 Yoga & Pilates	 Lungensport
 Workout & Cycling	 Herzsport
 Gymnastik, Spiel & Spaß	

Bildrechte: alle AdobeStock

Öffnungszeiten:

Mo	08.30-19.00 Uhr
Di	08.30-21.30 Uhr
Mi	08.30-16.30 Uhr
Do	08.30-19.00 Uhr
Fr	08.30-16.30 Uhr
Sa	10.30-13.00 Uhr

Sonntags und Feiertags geschlossen

Gültig ab 02.01.24
Änderungen vorbehalten