

# Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	<b>Wirbelsäulen-Gym</b> 09:00 – 09:45 Uhr		<b>Wirbelsäulen-Gym</b> 09:40 – 10:25 Uhr		<b>Yoga &amp; Relax</b> 09:00 – 10:00 Uhr
		<b>Reha-Sport</b> 10:10 – 10:55 Uhr	<b>Reha-Sport</b> 12:00 – 12:45 Uhr		
nachmittags	<b>Reha-Sport</b> 17:00 – 17:45 Uhr	<b>Zumba-Fitness®</b> 17:45 – 18:35 Uhr	<b>Reha-Sport</b> 16:30 – 17:15 Uhr	<b>Langhantel-Workout</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Wirbelsäulen-Gym</b> 16:00 – 16:45 Uhr
	<b>Langhantel-Workout</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Pilates</b> 18:45 – 19:45 Uhr	<b>vispo-vital Fettstoffwechsel</b> 17:30 – 18:30 Uhr	<b>Power Sling</b> 19:10 – 19:55 Uhr	<b>Power Sling</b> 17:00 – 17:45 Uhr
			<b>Yoga &amp; Relax</b> 18:45 – 19:45 Uhr		

Im **vispo | Zentrum für Vitalität und Sport** stehen seit Jahren Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden unserer Mitglieder im Mittelpunkt. Wir bieten auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusste Gesundheitskurse an – fragen Sie unsere Mitarbeiter danach!

Unsere **vispo-Specials und Aktionen** können Sie jederzeit den Aushängen im Studio, unserer Homepage oder Facebook entnehmen.