

# KURSPLAN

gültig ab 03.09.2018 (Änderungen vorbehalten)

# VITA

Gesundheit in Witten

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
09:00 - 10:00 VITA Intensiv		08:15 - 09:00 Präv. Aqua EVK*	09:00 - 10:00 VITA Intensiv	09:00 - 10:00 VITA Intensiv		08:30 - 09:30 VITA Intensiv	09:00 - 10:00 Präv. Aqua Annen*	09:00 - 10:00 VITA Atem Spezial	
09:30 - 10:30 Präv. Aqua Vormholz*		09:00 - 09:45 Präv. Aqua EVK*	09:45 - 10:30 Präv. Aqua EVK*	10:00 - 11:00 VITA Flexi	11:00 - 12:00 VITA Intensiv	10:00 - 11:30 VITA Bewegung & Entspannung		10:00 - 11:00 	
		10:00 - 11:00 VITA Atem Spezial	11:00 - 12:00 VITA Rücken Spezial	12:00 - 13:00 Präv. Aqua Marienho.*				11:00 - 12:00 VITA Intensiv	
		11:30 - 12:30 		13:00 - 13:45 Präv. Aqua Marienho.*					
17:30 - 18:30 	18:00 - 19:00 AOK RAN Rücken*	16:30 - 18:00 AOK Kraftworkout* Trainingsfläche		17:30 - 18:30 VITA Yoga Anfänger		16:30 - 17:30 VITA Intensiv		16:45 - 17:30 AOK Aqua EVK*	
18:00 - 19:00 Präv. Aqua Marienho.*		17:15 - 18:15 VITA Qigong Sitzgymnastik		18:00 - 19:00 Präv. Aqua EVK*		17:45 - 18:15 VITA Drum It		17:45 - 18:30 AOK Aqua EVK*	
18:15 - 19:15 Präv. Aqua EVK*	18:30 - 19:30 VITA Pilates	18:00 - 19:00 VITA Intensiv	18:15 - 19:15 VITA Qigong	18:30 - 19:30 VITA Yoga Fortgeschrittene		18:30 - 19:30 VITA Rücken Spezial			
19:00 - 20:00 Präv. Aqua Marienho.*		19:00 - 20:00 VITA Rücken Intensiv		18:30 - 19:30 VITA Intensiv		18:30 - 19:15 Präv. Aqua EVK*			
19:15 - 20:15 Präv. Aqua EVK*				19:00 - 20:00 Präv. Aqua EVK*		19:15 - 20:00 Präv. Aqua EVK*			
20:00 - 21:00 Präv. Aqua Vormholz*				19:30 - 20:30 VITA Rücken Intensiv					

\* Gesonderte Präventionskurse