

# Norderstedt Vital- Kursplan ab 01.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<b>Rücken-Fit</b> 15 <sup>35</sup> – 16 <sup>20</sup>
<b>Pilates</b> 17 <sup>05</sup> - 17 <sup>55</sup>	<b>Kettlebell-Workout</b> 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>00</sup>		<b>TRX</b> 17 <sup>45</sup> – 18 <sup>30</sup>	
<b>Functional Training</b> 18 <sup>05</sup> - 18 <sup>55</sup>	<b>Rücken-Fit</b> 18 <sup>30</sup> – 19 <sup>15</sup>	<b>Pilates</b> 18 <sup>05</sup> - 18 <sup>55</sup>		
		<b>Zumba</b> 19 <sup>05</sup> - 19 <sup>55</sup>	<b>Functional Training</b> 19 <sup>05</sup> - 19 <sup>55</sup>	

Vamed Rehazentrum Norderstedt GmbH · Stettiner Straße 16 · 22850 Norderstedt · T:040/ 32 59 644 50 · E-Mail: info@vamed-gesundheit.de

· Rezeption: Montag bis Donnerstag: 7:30- 18.00 Uhr · Freitag: 7:30- 15:00 · Therapie: Montag bis Donnerstag: 7:30- 20:00 Uhr · Freitag: 7:30- 18:00 Uhr