

## T-VITAL

## KURSPLAN

## Therapie & mehr

im Kannenbäckerland

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:30- 9:00 Medical knie/hüfte			09.00 - 09.45 Medical Schulter	
9:00-10:00 Bodyforming			9:00-9:30 BODYFIT	
			9:30-10:00 HULA HOOP	
		10:00-11:00 Pilates		NEU AB 20.10.23
				11:00-11:45 Tabata
	18:00-19:00 Pilates	18:00-19:00 WSG		18:00-19:00 Yoga
	18:00-19:30 QI GONG			
NEU AB 11.09.23				
20:00-20:45 STEP				











Schillerstr. 19 56203 Höhr Grenzhausen Westerwald Arkaden Tel. 02624-9529377 info@t-vital.com www.t-vital.com Öffnungszeiten:

Training: Montag bis Freitag 8 bis 21 Uhr samstags 9 bis 18 Uhr • sonntags 9 bis 13 Uhr Therapie: Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr