

KURSPLAN

NaDa vital • **Kursraum I: Kanonenweg 5**

Tel. 03683/6098771 • E-Mail: info@nada-vital.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9-9:45 Uhr Rückenfit Marko		9:15-10 Uhr Rückenfit Marko	
10-10:45 Uhr Rückenfit Marko		10-10:45 Uhr Rückenfit Marko	
16:15-17 Uhr Rückenfit René	16:15-17 Uhr Rückenfit Tobi/Marko		
17-17:45 Stark & Straff René	17-17:45 Uhr Rückenfit Tobi/Marko	17-17:45 Uhr Rückenfit René	17-17:45 Uhr Kindersport (3-5 Jahre) Nadine
18-19 Uhr Line Dance Uschi	18-18:55 Uhr Pilates „Fortgeschrittene“ Nadine	18-18:55 Uhr Powermix Christina	18-19 Uhr Line Dance Uschi
19-20 Uhr Line Dance Uschi	19:30-20:30 Uhr Rückenfit/Functional Fitness Indoor Marko		19-20 Uhr Line Dance Uschi
20-21:15 Uhr Bodystyling mit Power Bauch Christina	19-20:30 Uhr NordicWalking und FOT Marko	20-21 Uhr Stark & Straff René	20-20:55 Uhr Bodystyling Christina

NaDa vital • **Andere Kursräume**

MONTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9-9:45 Uhr Aqua Fitness Matthias		9-9:45 Uhr Aqua Fitness Marko	
10-10:45 Uhr Aqua Fitness Matthias		10-10:45 Uhr Aqua Fitness Marko	
19-20 Uhr Yoga Silke	20-20:55 Uhr Reha-Sport Nadine	18-18:45 Uhr Aqua Fitness René	17-18 Uhr Rückenfit Nadine

▲ **Henneberger Haus**
Aktiv & Vital Hotel Thüringen

▶ **Bushido**
Trusetal

■ **Sporthalle**
Regelschule Floh

● **Fame**
Breitungen