

Gruppentraining Kursraum **vitamed**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	REHA (Daiana) 8.00 - 8.45 Uhr				Special (nur auf Ankündigung)
	Body Power (Daiana) 9.00 - 10.00 Uhr		REHA (Kerstin D) 9.00 - 9.45 Uhr	REHA (Peter) 9.00 - 9.45 Uhr	
	REHA (Daiana) 10.15 - 11.00 Uhr	Rückenfit (Kerstin M) 10.00 - 11.00 Uhr	Body Fit (Christina) 10.00 - 11.00 Uhr	Faszien Mobility (Peter) 10.00 - 11.00 Uhr	
Body Shape (Kerstin M.) 10.00 - 11.00 Uhr	REHA (Daiana) 11.15 - 12.00 Uhr	Relax your Body (Kerstin M) 11.15 - 11.45 Uhr			
REHA (Kerstin M) 11.15 - 12.00 Uhr			REHA (Christina) 11:30 - 12:15 Uhr		
					SONNTAG
		REHA - Hocker (Christina) 13.30 - 14.15 Uhr	REHA - Hocker (Christina) 14.00 - 14.45 Uhr		Indoor Cycling Endurance *2) 10.30 - 12.00 Uhr
REHA (Daiana) 16.00 - 16.45 Uhr					
REHA (Daiana) 17.00 - 17.45 Uhr	REHA (Kerstin M) 16.15 - 17.00 Uhr	REHA (Kerstin D) 16.00 - 17.00 Uhr			
	REHA (Peter) 17.15 - 18.00 Uhr	REHA (Kerstin D) 17.00 - 17.45 Uhr	Power Body Workout (Olga) 17.00 - 18.00		
Aroha (Daiana) 18.00 - 19.00 Uhr	REHA (Peter) 18.00 - 18.45 Uhr	Rückenfit (Olga) 18.00 - 19.00 Uhr	Faszien Mobility (Olga) 18.00 - 19.00 Uhr	Zumba-Fitness (Daniela) 18.15 - 19.15 Uhr	
Yoga (Daiana) 19.00 - 20.00 Uhr	ZUMBA-Fitness (Daniela) 18.45 - 19.45 Uhr	Taebo (Manni) 19.00 - 20.00 Uhr	Indoor Cycling (Olga) *1) 19.15 - 20.15 Uhr		
		REHA (Peter) 20.00 - 20.45 Uhr			

Fitness-Kurs
REHA-Kurs

vitamed
Robert-Bosch-Straße 5
56743 Mendig

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag 5.00 bis 23.00 Uhr

*1) Alle Leistungsstufen

*2) Trainer im Wechsel



www.vitamed-mendig.de



info@vitamed-mendig.de



02652/9377188



Stand: 02.04.2026