

# VITALIS Kursplan

ei den Kursen vor Ort ist eine Teilnahme nur mit Voranmeldung über die App möglich !!

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		Sonntag
	Raum A	Raum B	Outdoor	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum C	Raum A	Raum B	Outdoor	Raum A	Raum B	Outdoor	Raum A	Raum B	Raum A	
08:00	Knie/Hüfte Reha mit Claudi über Zoom & vor Ort 858 4802 5815	Karate		HWS Schulter Reha mit Babette über Zoom & vor Ort 856 0992 3375	Karate	Karate			WSG Reha mit Antje findet nur vor Ort statt 863 0062 0210	Karate		Karate	TRX mit Claudi findet nur vor Ort statt					
09:00	TRX mit Claudi über Zoom & vor Ort 881 3124 0671			ABS/ Rücken mit Babette über Zoom & vor Ort 827 5051 2940	Karate	Knie/Hüfte Reha findet nur vor Ort statt			WSG mit Antje findet nur vor Ort statt			Pilates mit Claudi findet nur vor Ort statt			Krav Maga		TaiChi	
10:00	Pilates mit Claudi über Zoom & vor Ort 870 2345 6027			Yoga mit Babette über Zoom & vor Ort 811 9241 1747		WSG Reha findet nur vor Ort statt			WSG Reha mit Antje über Zoom & vor Ort 872 8259 1420		Nordic Walking	Yoga mit Claudi über Zoom & vor Ort 838 3573 0407	Karate		Krav Maga	Karate	Karate	
11:00	WSG Reha mit Claudi über Zoom & vor Ort 865 0382 1072											WSG Reha mit Claudi über Zoom & vor Ort 890 6305 5387			Krav Maga	Karate		
14:00												Ballett	Ballett					
15:00									Ballett			Ballett	Ballett					
16:00	Ballett			Kinder Karate		WSG Basic Reha mit Claudi findet nur vor Ort statt	Jochen		Ballett	Karate		Ballett	Ballett					
17:00	WSG Reha mit Susi findet nur vor Ort statt			WSG Reha findet nur vor Ort statt	Karate	HWS Schulter Reha mit Claudi über Zoom & vor Ort 879 3254 3441	Karate		WSG Reha mit Susi über Zoom & vor Ort 850 2966 5095	Karate		Ballett bis 18:15	Ballett bis 18:15					
18:00		Qigong	Zumba mit Susi findet nur vor Ort statt	Karate	TRX-Zirkel Training mit Babette findet nur vor Ort statt	Knie Hüfte Reha mit Marion findet nur vor Ort statt	TRX mit Claudi findet nur vor Ort statt		Balance&Stretch mit Babette über Zoom & vor Ort 832 6699 5777	Karate	Zumba mit Susi findet nur vor Ort statt							
19:00	Yoga mit Antje findet nur vor Ort statt			WSG mit Babette über Zoom & vor Ort 830 9400 7060		Pilates mit Claudi über Zoom & vor Ort 890 1706 0696		WSG Reha mit Marion findet nur vor Ort statt	Krav Maga	Yoga mit Babette über Zoom & vor Ort 819 2136 9337								
20:00	WSG Reha mit Antje findet nur vor Ort statt					Yoga mit Claudi über Zoom & vor Ort 822 4887 8729			Krav Maga									

Um an den Kursen teilzunehmen gehe bitte auf Zoom.com und klicke auf "einem Meeting beitreten".

Dort gibst Du dann die BesprechungsID ein, die Du hier unter dem Kurs findest und warte bis der Kursleiter Dich eintreten lässt.

Bitte gib bei Zoom Deinen richtigen Namen und keinen Nickname an, damit wir die Studiozugehörigkeit sicherstellen können.

WICHTIG: Bitte trete dem Kurs **5 Minuten vor** Kursstart bei, denn während des Kurses ist es dem Kursleiter nicht möglich Dich eintreten zu lassen!