

# Kursangebot im Vitalis ab 01.01.2012:

<b>Aquafitness für Schwangere</b>	Sabine Schefer	Donnerstag	18.15-19.00	6 Termine für 48 Euro
<b>Babyschwimmen</b>	Sabine Schefer	Dienstag	15.00-15.45	10 Termine für 61 Euro
		Donnerstag	16.00-16.45	10 Termine für 61 Euro
		Donnerstag	17.00-17.45	10 Termine für 61 Euro
<b>Offene Gruppe für Kleinkinder</b>	Jeannette Warnke	Montag	14.45-15.45	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Offene Gruppe für Kleinkinder</b>	Jeannette Warnke	Donnerstag	15.00-16.00	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Aquafitness</b>	Jeanette Warnke	Montag	18.30-19.15	8 Termine für 48 Euro
		Dienstag	16.00-16.45	8 Termine für 48 Euro
		Dienstag	16.55-17.40	8 Termine für 48 Euro
		Dienstag	17.45-18.30	8 Termine für 48 Euro
		Dienstag	18.45-19.30	8 Termine für 48 Euro
		Mittwoch	16.00-16.45	8 Termine für 48 Euro
		Mittwoch	16.45-17.30	8 Termine für 48 Euro
		Mittwoch	18.30-19.15	8 Termine für 48 Euro
		Donnerstag	19.00-19.45	8 Termine für 48 Euro
		Freitag	17.00-17.45	8 Termine für 48 Euro
		Freitag	18.00-18.45	8 Termine für 48 Euro
<b>Fett verlieren- Form gewinnen</b>	Birte Rix	Montag	16.30-17.30	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Fitness-Mix</b>	Kirsten Ebert	Montag	18.30-19.30	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Pilates</b>	Christel Dittmar	Montag	19.30-20.30	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Ursula Lange	Dienstag	16.00-17.00	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Fit ab 50?</b>	Ursula Lange	Mittwoch	16.30-17.30	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Pilates</b>	Ursula Lange	Mittwoch	17.30-18.30	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Step Aerobic</b>	Birte Rix	Mittwoch	18.45-19.45	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Gefäßsporttraining</b>	Rita Reimers	Donnerstag	14.00-15.00	über Einzel- oder Zehnerkarte oder Rehasportverordnung
<b>Gefäßsporttraining</b>	Rita Reimers	Donnerstag	15.00-16.00	über Einzel- oder Zehnerkarte oder Rehasportverordnung
<b>Pilates</b>	Christel Dittmar	Donnerstag	19.00-20.00	über Einzel- oder Zehnerkarte
<b>Fitness f. Herz u. Kreislauf</b>	Stefan Ehlers	Freitag	18.00-19.00	über Einzel- oder Zehnerkarte

## Angebot von Funktionstraining im Vitalis über die Rheumaliga – nur über Anmeldung bei der Rheumaliga

Funktionstraining im Wasser	Rita Reimers	Montag	18.00-18.30	über Verordnung für Funktionstraining
Funktionstraining im Wasser	Stefan Witt	Freitag	15.30-16.00	über Verordnung für Funktionstraining
Funktionstraining im Wasser	Nadine Schuppan	Samstag	17.00-17.30	über Verordnung für Funktionstraining
Funktionstraining im Wasser	Nadine Schuppan	Samstag	17.30-18.00	über Verordnung für Funktionstraining
Funktionstraining im Wasser	Nadine Schuppan	Samstag	18.00-18.15	über Verordnung für Funktionstraining
Funktionstraining im Wasser	Nadine Schuppan	Samstag	18.15-18.30	über Verordnung für Funktionstraining
Trockengymnastik	Rita Reimers	Montag	17.30-18.00	über Verordnung für Funktionstraining
Trockengymnastik	Stefan Witt	Freitag	14.30-15.00	über Verordnung für Funktionstraining

<b>Kursgebühren:</b>	1 Kurseinheit	7,-/ 6,-*	Euro
	10 Kurseinheiten	52,-/ 47,-*	Euro

**Veranstaltungsort:** Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide

\*(B-Tarif berechtigt: Rentner, Mitarbeiter der WKK und des RKiSH, Schüler, Studenten, Schwerbehinderte)

Bitte beachten Sie, dass in unseren ausgewiesenen Kurszeiten jeweils 5 Minuten Rüstzeit enthalten sind. Vielen Dank!

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder [www.westmed-online.de/angebote.html](http://www.westmed-online.de/angebote.html)



# Kursangebot im Vitalis:

## Montag:

14.45 – 15.45 Uhr

**Offenes Schwimmen für Babys und Kleinkinder**

Kursleiterin: Jeannette Warnke

16.30 – 17.30 Uhr

**„Fett verlieren – Form gewinnen“ – Gymnastik- und Fitnesskurs**

Kursleiterin: Birte Rix

18.30 – 19.30 Uhr

**Fitness-Mix für Kenner – Training für den ganzen Körper**

Kursleiterin: Kirsten Ebert

19.30 – 20.30 Uhr

**Pilates – Sanftes Training der Tiefenmuskulatur**

Kursleiterin: Christel Dittmar

## Dienstag:

16.00 – 17.00 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik**

Kursleiterin: Ursula Lange

## Mittwoch:

16.30 – 17.30 Uhr

**Fit ab 50? – Fit bis 100! – Gymnastik für die reifere Generation**

Kursleiterin: Ursula Lange

17.30 – 18.30 Uhr

**Pilates – Sanftes Training der Tiefenmuskulatur**

Kursleiterin: Ursula Lange

18.45 – 19.45 Uhr

**Step Aerobic – Training für Bauch, Beine, Rücken, Po**

Kursleiterin: Birte Rix

## Donnerstag:

14.00 – 15.00 Uhr

**Gefäßsport**

Kursleiterin: Rita Reimers

15.00 – 16.00 Uhr

**Gefäßsport**

Kursleiterin: Rita Reimers

15.00 – 16.00 Uhr

**Offenes Schwimmen für Babys und Kleinkinder**

Kursleiterin: Jeannette Warnke

19.00 – 20.00 Uhr

**Pilates – Sanftes Training der Tiefenmuskulatur**

Kursleiterin: Christel Dittmar

## Freitag:

18.00 – 19.00 Uhr

**Fitness für Herz und Kreislauf**

Kursleiter: Stefan Ehlers

## Veranstaltungsort:

Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide

## Kursgebühren:

1 Kurseinheit 7,-/ 6,-\* Euro

10 Kurseinheiten 52,-/ 47,-\* Euro

\*(B-Tarif berechtigt: Rentner, Mitarbeiter der WKK und des RKiSH, Schüler, Studenten, Schwerbehinderte)

Bitte beachten Sie, dass in unseren ausgewiesenen Kurszeiten jeweils 5 Minuten Rüstzeit enthalten sind. Vielen Dank!

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder  
[www.westmed-online.de/angebote.html](http://www.westmed-online.de/angebote.html)

