

Kursplan aqua vitalis Physiotherapie, Fitness & Entspannung

Uhr	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss	Erdgeschoss	1. Obergeschoss
09:00	Nordic Walking Christina 09:00 bis 10:00	Rehasport Malou 09:00 bis 09:45		Rehasport Nico 09:00 bis 09:45		Rehasport Chris 09:00 bis 09:45		Rehasport Chris 09:00 bis 09:45				
10:00	Sturzprophyl. (Präv./8) Eike 09:55 bis 10:35	Rehasport Malou 09:55 bis 10:40		Rehasport Nico 09:55 bis 10:40		Rehasport Chris 09:55 bis 10:40		Rehasport Chris 09:55 bis 10:40	Rehasport Nico 09:40 bis 10:25			
11:00	Rehasport Hocker Ole 10:50 bis 11:35	Osteoporose (Präv./8) Eike 11:00 bis 11:45		Tai Chi (Präv./12) Thomas 11:00 bis 12:00		Rehasport Hocker Ole 10:50 bis 11:35		Pilates Malou 10:50 bis 11:50	Rehasport Hocker Nico 10:35 bis 11:20			
12:00	Rehasport Ole 11:45 bis 12:30			Yin-Yoga (Präv./12) Thomas 12:30 bis 13:30		Rehasport Ole 11:45 bis 12:30			Rehasport Nico 11:30 bis 12:15			
13:00									Rheuma-Liga Nico 12:20 bis 13:05			
14:00												
15:00	Yin-Yoga (Präv./12) Thomas 14:45 bis 15:45		Sanftes Dehnen (Präv./12) Thomas 14:30 bis 15:15			Rückenfit (Präv./8) Malou 14:45 bis 15:45		Yin-Yoga (Präv./12) Johanna 14:30 bis 15:30				
16:00	Rehasport Mailin 16:00 bis 16:45			Rehasport Nico 15:40 bis 16:25		Rehasport Nico 16:20 bis 17:05		Rehasport Nico 15:30 bis 16:15	Osteoporose (Präv./8) Eike 15:40 bis 16:25	Zumba Mailin 15:30 bis 16:30		
17:00	Rehasport Mailin 16:50 bis 17:35		Tai Chi (Präv./12) Theresa 17:00 bis 18:00	Rehasport Nico 16:35 bis 17:20			Gerätetraining (Präv./8) Luca 17:00 bis 18:00	Rehasport Nico 16:25 bis 17:10	BodyPower Subar 16:30 bis 17:30	Rehasport Ole 16:35 bis 17:20		Atemyoga Friederike 16:00 bis 17:00
18:00	BodyPower Mailin 17:45 bis 18:45	Rehasport Anne 17:45 bis 18:30		Rehasport Ole 17:30 bis 18:15		Rehasport Ole 17:10 bis 17:55		Yoga Tanja 17:30 bis 18:30		Rehasport Ole 17:25 bis 18:10		
19:00	Yoga Friederike 19:00 bis 20:00	Rehasport Anne 18:40 bis 19:25	Pilates Malou 18:20 bis 19:20	Zumba Mailin 18:20 bis 19:20		Pilates Malou 18:00 bis 19:00				Yin-Yoga (Präv./12) Thomas 18:20 bis 19:45		
20:00		Rehasport Anne 19:30 bis 20:15	Rehasport Malou 19:30 bis 20:15			Rehasport Nico 19:05 bis 19:50						

Stand: 01.03.2026

Rehasport
 Fitness
 Faziendehnung/Entspannung
 Sonstige

Präv./8 = Präventionskurs, 8x fortlaufend, krankenkassenbezuschusst

Präv./12 = Präventionskurs, 12x fortlaufend, krankenkassenbezuschusst

Eine Anmeldung ist direkt am Empfang und jederzeit online unter www.aqua-vitalis.de möglich. Gerne können Sie auch eine Probestunde vereinbaren!



 Therapie | Fitness | Entspannung

Telefon 02 51-13 23 100
physiotherapie@aqua-vitalis.de
www.aqua-vitalis.de

Andreas-Hofer-Straße 72-76
 48145 Münster