

Kursprogramm 2016

Prävention & Gesundheit



Vital Soest
Prävention & Therapie

Prävention und Gesundheit

Bewegung • Entspannung • Ernährung
– Die 3 Säulen der Gesundheit.

Bewegungsmangel, Stress oder auch falsche Ernährung sind die häufigsten Ursachen für Unwohlsein, Alltagsbeschwerden und Krankheit. Werden Sie jetzt aktiv und beugen Sie vor! Soest Vital bietet Ihnen ein umfangreiches Präventionsangebot. Bringen Sie Ihren Körper, Geist und Ihre Seele durch unsere Gesundheitsangebote in Einklang.



Ein Programm für Jung bis Alt

Alle Soest Vital Präventionskurse werden von qualifizierten Therapeuten durchgeführt. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Programmheft und vor allem im Kurs.



Bitte beachten Sie mögliche Änderungen im Kursprogramm. Diese entnehmen Sie aus den ausliegenden Flyern und der Internetseite: www.soest-vital.de.

Viele der Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden zweimal jährlich je nach Krankenkasse mit 80 - 100% bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Bewegung

Spaß an regelmäßiger Bewegung!

- Für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem
- Für ein starkes Immunsystem
- Für mehr Power in Muskeln, Bändern und Gelenken



Entspannung

Die Kombination aus Spannungs- und Entspannungsverfahren!

- Für weniger Stress und mehr Balance
- Für ein verbessertes Körpergefühl
- Für eine vollkommene Gesundheit



Vital Sauna

Nehmen Sie sich eine Auszeit und tun sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

- Für mehr Gesundheit und Vitalität
- Für stärkere Abwehrkräfte



Ernährung

Obst, Gemüse und Co!

- Ein wichtiger Baustein
- Individuelle Ernährungsberatung



Pilates

Das Zentrum des Körpers gilt heute als die Basis der Fitness. Die Muskeln, die der Wirbelsäule am nächsten liegen, bilden unser inneres Kraftzentrum. Pilates bietet jedem der sein Kraftzentrum stärken will ein reizvolles und wirksames Training, das viel Spaß macht.



Alle Pilates Übungen haben das Ziel, den Bereich zwischen Brustkorb und Becken sowie die sie umgebene Muskulatur zu stärken und zu straffen. Gestärkte Muskeln an Rücken und Bauch schützen nicht nur die inneren Organe, sondern stabilisieren auch die Wirbelsäule.

Wenn sie einen körperlich anstrengenden Beruf ausüben oder im Alltagsleben einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, sorgt ein angenehmes Trainingsprogramm für den wohltuenden Ausgleich, hilft Verspannungen abzubauen und sorgt für eine mentale Entspannung.

Pilates – am Dienstag – Stufe I*

Wann: dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
 Start 10er-Kurs: 09.02.2016, 03.05.2016, 23.08.2016, 15.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

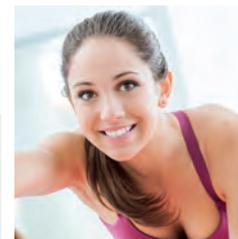
Pilates – am Donnerstag – Stufe II**

Wann: donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
 Start 10er-Kurs: 11.02.2016, 28.04.2016, 25.08.2016, 17.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Vital Soest
 Prävention & Therapie

Body Balance Pilates®

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Übungsmethode des Pilates - ein Übungssystem, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche und somit normale Bewegungen wieder herstellt.



Es handelt sich um ein Krankenkassen anerkanntes Konzept

Body Balance Pilates® – am Dienstag – Stufe I*

Wann: dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr
 Start 10er-Kurs: 09.02.2016, 03.05.2016, 23.08.2016, 15.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Body Balance Pilates® – am Donnerstag – Stufe II**

Wann: donnerstags, 8:00 – 9:00 Uhr
 Start 10er-Kurs: 28.04.2016, 17.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

* Stufe I Basic für Einsteiger ohne Vorkenntnisse
 ** Stufe II Mittelschweres Training für Einsteiger und Fortgeschrittene

Yogilates

Yogilates ist ein kombiniertes Training aus Yoga und Pilates. Die hervorragenden Dehn- und Kraftübungen aus dem Pilates werden durch die meditative Komponente des Yogas ergänzt. Dieses besondere Training hat das Ziel den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen.



Yoga – am Dienstag

Wann: dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
 Start 10er-Kurs: 09.02.2016, 03.05.2016, 23.08.2016, 15.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Faszien Training

Der menschliche Körper ist umhüllt aus einem faserigen Netz aus Bindegewebe; den Faszien, die Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe verbinden. Faszien haben eine große Bedeutung für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, die Koordination und für die Propriozeption. Spröde, steife oder beschädigte Faszien verursachen Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen. Spezielle Übungen sollen Bewegungen geschmeidiger machen und Verspannungen lösen.



Faszien Training – am Montag

Wann: montags, 17:30 – 18:30 Uhr
 Start 10er-Kurs: 02.05.2016, 22.08.2016, 14.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Rückenfitness Premium

Rückenfitness Premium ist ein spezielles Kursangebot zum Rückentraining. Unter professioneller Leitung führen die Teilnehmer ein Übungsprogramm in dem Gymnastikraum und an den Geräten auf der Trainingsfläche durch. Das Training dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation und Stabilität der Wirbelsäule. Rückenfitness Premium zeigt den Teilnehmern gezielt Übungen, die Sie mit Kleingeräten auch zu Hause umsetzen können.



Rückenfitness Premium – am Dienstag

Wann: dienstags, 20:00 – 21:15 Uhr
 Start 10er-Kurs: 09.02.2016, 03.05.2016, 23.08.2016, 15.11.2016
 Kursgebühr: 99,00 €

Rückenfitness Premium – am Donnerstag

Wann: donnerstags, 20:00 – 21:15 Uhr
 Start 10er-Kurs: 11.02.2016, 28.04.2016, 25.08.2016, 17.11.2016
 Kursgebühr: 99,00 €

Power Bauch und Rücken

Power Bauch und Rücken beschreibt ein Kursangebot, das gezielt Übungen für die Rumpfmuskulatur, besonders für die Bauch- und Rückenmuskulatur aufweist. Rumpfkrafttraining beugt Rückenschmerzen vor, sorgt für die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsegmente, um somit mehr Haltung zu bewahren. Verschiedene Kleingeräte und Musik sorgen dabei für Spaß und Motivation.



Power Bauch und Rücken – am Montag

Wann: montags, 18:30 – 19:30 Uhr
 Start 10er-Kurs: 08.02.2016, 02.05.2016, 22.08.2016, 04.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Power Bauch und Rücken – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
 Start 10er-Kurs: 10.02.2016, 04.05.2016, 24.08.2016, 16.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Intensives Rückentraining (Wirbelsäulengymnastik)

Die Wirbelsäule ist das tragende Gerüst des Körpers und bedarf daher besonderer Beachtung. Durch Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung des Rumpfes können nachweislich Schmerzzustände vermieden werden. Zusätzlich lernen Sie Übungen kennen, die Sie am Ende des Kurses selbstständig zu Hause durchführen können, um so das Wohlbefinden zu steigern.



Zusätzlich lernen Sie Übungen kennen, die Sie am Ende des Kurses selbstständig zu Hause durchführen können, um so das Wohlbefinden zu steigern.

Wirbelsäulengymnastik – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 12:00 – 13:00 Uhr
Start 10er-Kurs: 10.02.2016, 04.05.2016, 24.08.2016, 16.11.2016
Kursgebühr: 89,00 €

Wirbelsäulengymnastik – am Freitag

Wann: freitags, 9:00 – 10:00 Uhr
Start 10er-Kurs: 12.02.2016, 06.05.2016, 26.08.2016, 18.11.2016
Kursgebühr: 89,00 €

Fit für die Piste – Skigymnastik

Mit gezielten Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination bereiten Sie sich optimal auf Ihre Skisaison vor. Durch dieses Training vorab wird die Ermüdungsschwelle herabgesetzt und das Sturz- und Verletzungsrisiko verringert.



Skigymnastik – am Montag

Wann: montags, 19:30 – 20:30 Uhr
Start 5er-Kurs: 02.05.2016
Kursgebühr: 39,00 €



Mit Zumba® erleben Sie ein Workout anderer Art. Das Tanz- und Fitnessstraining verbrennt reichlich Kalorien und formt Ihren Körper. Lateinamerikanische Rhythmen und Schrittfolgen aus Salsa, Samba und beispielsweise Merenque bringen Sie zum Schwitzen. Nach einem anstrengenden Zumba®-Workout, fühlen Sie sich wohl, weil Sie jede Menge Spaß erleben.



Zumba® – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr
Start 10er-Kurs: 10.02.2016, 04.05.2016, 24.08.2016, 16.11.2016
Kursgebühr: 89,00 €

Aqua-Zumba®

Zumba® macht nicht nur an „Land“ großen Spaß, sondern auch im Wasser. Kombinierte klassische Wassergymnastik-Übungen zu lateinamerikanischer Musik machen das Workout besonders effektiv; ein Ganzkörpertraining mit Ausdauercharakter. Das Besondere ist der Wasserauftrieb, durch ihn haben selbst die kleinsten Bewegungen eine große Wirkung. Für AquaZumba® braucht man weder Wassergymnastik- noch Zumba®-Vorkenntnisse.



Aqua-Zumba® – am Montag

Wann: montags, 20:00 – 21:00 Uhr
Start 8er-Kurs: 08.02.2016, 02.05.2016, 22.08.2016, 31.10.2016
Kursgebühr: 99,00 €

Aqua Rücken Fit



Wasser ist ein ideales Element, um eine gelenkschonende Gymnastik mit ganzheitlichem Muskelaufbau und einem Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Hierbei werden insbesondere Übungen mit und ohne Klein-geräten für die Rückenmuskulatur miteinbezogen.

Aqua Rücken Fit – am Montag

Wann: montags, 10:45 – 11.30 Uhr
 Start 8er-Kurs: 08.02.2016, 09.05.2016, 22.08.2016, 14.11.2016
 Kursgebühr: 79,00 €

Aqua Rücken Fit – am Donnerstag

Wann: donnerstags, 18:00 – 18:45 Uhr
 Start 8er-Kurs: 11.02.2016, 12.05.2016, 25.08.2016, 17.11.2016
 Kursgebühr: 79,00 €

Nordic Walking



Typisch für Nordic Walking ist der Einsatz der Stöcke, durch die die Belastung auf die Gelenke gemindert wird. Es eignet sich als ein besonders gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem der gesamte Körper beansprucht wird. Außerdem wird in diesem Kurs die Technik zu einer optimalen Bewegungsausführung vermittelt.

Nordic Walking – am Montag

Wann: montags, 19:30 – 20:30 Uhr
 Start 10er-Kurs: 02.05.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

Mama Fit mit Baby



Jede frisch gebackene Mama freut sich, wenn sie nach der Rückbildungsgymnastik die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt kräftigen und zusätzlich die Körperhaltung positiv beeinflussen kann. Um das Baby fürs Training nicht abgeben zu müssen, trainiert in diesem Kurs Mama mit ihrem Baby (4 - 10 Monate). Mama und Baby genießen hier die Zeit miteinander.

Mama Fit mit Baby – am Donnerstag

Wann: dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr
 Start 10er-Kurs: 11.02.2016, 28.04.2016, 25.08.2016, 17.11.2016
 Kursgebühr: 89,00 €

An alle aktiven Soest Vital-Freunde

Interesse in andere Kurse zu schnuppern?
 Nutzen Sie unsere Workshops, um unser Programm kennenzulernen.

Vital Soest
 Prävention & Therapie

Autogenes Training

Wer sehnt sich nicht nach dem Gefühl der Ausgeglichenheit in unserem hektischen Alltag? - Der tägliche Stress bedroht unser inneres Gleichgewicht. Ein Ziel dieses Kurses ist, kurzfristig die Erregung in Stresssituationen zu reduzieren und langfristig die Stresstoleranz zu erhöhen.



Autogenes Training – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
Start 10er-Kurs: 10.02.2016, 04.05.2016, 24.08.2016, 16.11.2016
Kursgebühr: 99,00 €

Thai Chi/Qi Gong

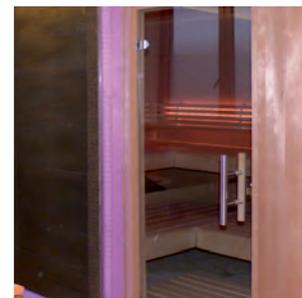
Im Tai Chi Chuan wird ein besonders feines und koordiniertes Bewegungstraining durchgeführt. Durch Tai Chi Chuan soll eine Muskelentspannung sowie eine bessere Beweglichkeit der Gelenke bewirkt werden. Die Lebensenergie (Qi), wird zum Fließen gebracht. Das Praktizieren von Tai Chi Chuan bewirkt zum Einen das Lösen von Verspannungen in der Muskulatur, eine Verbesserung der Haltung sowie der Körperwahrnehmung. Zum Anderen wird auch das Herz-Kreislaufsystem positiv beeinflusst. Ganzheitlich werden Körper, Geist und Seele in Balance gebracht. **Qi Gong** – Durch die Übungen des Qi Gong erlernen Sie die innere Lebenskraft anzuregen und daraus die heilende Kraft zu schöpfen. Die verschiedenen Entspannungs- und Heilübungen in Ruhe und in Bewegung sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Thai Chi Chuan/Qi Gong – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr
Start 8er-Kurs: 10.02.2016, 04.05.2016, 24.08.2016, 16.11.2016
Kursgebühr: 99,00 €

Entspannung Erholung Stärkung



Nehmen Sie eine Auszeit und tun Sie ihrem Körper in der Soest Vital Sauna etwas Gutes. Der Wechsel von Wärme und Kälte übt eine heilende Wirkung auf Körper und Geist aus, der zur Gesundheit und Vitalität beiträgt. Regelmäßiges Saunieren unterstützt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern stärkt auch das Herz-Kreislauf-System, hilft bei Atemwegs- und Hauterkrankungen, Rheumatismus und Störungen des Stoffwechsels.

Gerade nach dem Sport fördert die Saunaanwendung die Regeneration der Muskeln und sorgt für Entspannung.

Soest Vital Sauna – Entspannung,
Erholung und Stärkung von
Körper, Geist und Seele.

Soest Vital Sauna

Eintritt: 8,00 €
10er-Karte: 70,00 €

Ernährungsberatung

„Du bist, was Du isst“, so heißt es in einem Sprichwort. Es ist nicht leicht, sich im Dschungel der Lebensmittelangebote zu rechtzufinden und daraus einen sinnvollen persönlichen Ernährungsweg zu finden. Dies gilt vor allem dann, wenn aufgrund einer Erkrankung eine spezielle Kostform eingehalten werden sollte. Mit einer gesunden Ernährung unterstützen Sie aktiv Ihre Gesundheit und tun gleichzeitig etwas für Ihr Wohlbefinden.



Haben Sie Fragen zu Ihrer Ernährung?

Ihre Ansprechpartnerin

Barbara Trompeter
Dipl. Oecotrophologin
Senator-Schwartz-Ring 8
59494 Soest

&mv-kommunikation



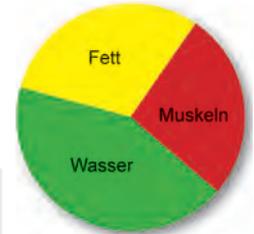
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 9.00-12.00 Uhr
Tel.: 02921 - 90 12 57 – Termine nach Vereinbarung

Tipp

Die Krankenkassen bezuschussen in der Regel die Ernährungsberatung. Erkundigen Sie sich bitte nach den jeweiligen Vorgaben.

BIA Körperfettmessung (19,00 €)

Muskulatur wiegt mehr als Fett! Ziel und Zweck einer Körperfettmessung ist die genaue Feststellung der Verteilung von Körperfett und Muskelmasse im Körper. Eine genaue Analyse dieser Werte erhält man durch die sogenannte BIA-Messung, bei der ein Messgerät einen schwachen elektrischen Strom von den Fußsohlen bis zu den Händen schickt.



IPN-Test (29,00 €)

Wie gut ist Ihre Ausdauer? Der IPN-Test ist ein Verfahren, welches submaximal – d.h. ohne Ausbelastung – die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems auf dem Ergometer bestimmt. Das Konzept bewertet die Testergebnisse und gibt Rückmeldung zu dem aktuellen Leistungsstand im Vergleich zur Referenzgruppe. Hierdurch wird eine Intensitätssteuerung für das Ausdauertraining im Hinblick auf die Vorgabe von Trainingsherzfrequenzen möglich.



Analyse des Rückens nach FPZ (Rumpf/HWS 65,00 €, Komplett 120,00 €)

Haben Sie genug Kraft um Ihre Wirbelsäule zu stabilisieren? Die Stärken und Schwächen sowie muskuläre Dysbalancen im Muskelkorsett der Wirbelsäule lassen sich mit einer biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. Im Mittelpunkt der Analyse stehen genaue Messungen der Kraft von Rumpf und Halswirbelsäule. Die Messdaten werden von einem speziell entwickelten Softwareprogramm ausgewertet. So entsteht ein muskuläres Profil der Wirbelsäule, wie kräftig ist das Zentrum?



Was ist Reha-Sport?

Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert. Rehabilitationssport wird vom Arzt befürwortet und anschließend von den Krankenkassen genehmigt. Das Soest Vital bietet Ihnen als Partner des Vereins „Treffpunkt Gesundheit e.V.“ die Möglichkeit, Rehabilitationsangebote wahrzunehmen. Neben der Gruppengymnastik bieten wir Aqua Balance Kurse und das Zusatzmodul Ortho Balance an.



Aqua Balance Kurse

(29,90 €/Monat)

Aqua Balance ist ein Konzept zur gesundheitlichen Förderung im Wasser. Wasser ist das ideale Element, um gelenkschonende Gymnastik mit ganzheitlichem Muskelaufbau und einem Herzkreislauftraining zu kombinieren. Durch den Auftrieb des Wasser spürt man nur ein Sechstel seines Körpergewichtes. Dieses Konzept ist somit optimal für Personen, die Gelenke entlasten wollen, ohne auf Bewegung zu verzichten.



Ansprechpartner: Elena Blümel
Mail: bluemel@soestvital.de
Tel. 02921 - 90 20 66

Ortho-Balance

(29,90 €/Monat)

Als ergänzendes Konzept zur Gruppengymnastik bieten wir das Zusatzmodul Ortho Balance an. Um noch genauer auf individuelle Diagnosen einzugehen, wird im Rahmen dieses Konzeptes ein intelligentes, planmäßiges und zielgerichtetes Training an medizinischen Trainingsgeräten erstellt.



Medi Mouse

(29,90 € • strahlenfreie Untersuchung der Wirbelsäule)

Eine präzise Vermessung für ein rücken spezifisches Training. Die Medi Mouse bestimmt die sagittale und frontale Rückenform und Beweglichkeit. Sie analysiert und zeigt Auffälligkeiten der Körperhaltung und Beweglichkeit und bewertet Sie mit Referenzdaten. Feinste Sensoren zeigen Ihnen verständlich eine genaue Abbildung Ihrer Wirbelsäule und sollte bei der Rückenbehandlung nicht fehlen.



Kardio-Balance

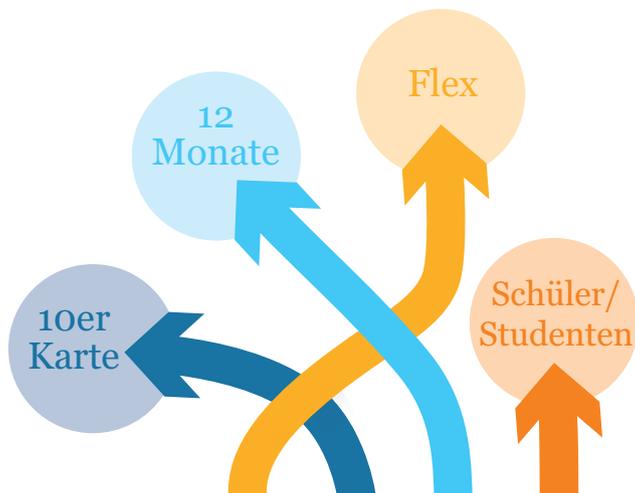
(29,90 €/Monat)

Zusätzlich zum Training in der Gruppe erhalten Sie hier Ihr individuelles Training, das ganz auf die Bedürfnisse von Herzpatienten abgestimmt ist. Dabei trainieren Sie an speziell für kardiologische Patienten entwickelten Ergometern, nach den Vorgaben Ihres behandelnden Arztes.



Ansprechpartner: Björn Reuß
Mail: reuß@soestvital.de
Tel. 02921 - 90 20 66

Soest
Vital
Prävention & Therapie



Das Routensystem

Viele Wege führen zur Gesundheit. Das Soest Vital zeigt Ihnen den richtigen Weg. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung und ein zielgerichtetes, effizientes und nachhaltiges Training sind die Grundlage für ein gesundes Leben. Mit den Gesundheitsrouten zeigen wir Ihnen neue Wege zu mehr Gesundheit. Das Ziel ist eine nachhaltige und gesunde Lebensstilveränderung. Jede Gesundheitsroute beinhaltet ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes und gesundheitsorientiertes Training.

Gesundheitsroute Flex

(49 €/Monat)

- Trainieren Sie an modernen Trainingsgeräten (Chipkartentraining)
- Bestimmen Sie die Laufzeit selbst
- Wenn Sie nicht zufrieden sind, können Sie die Teilnahme ganz unkompliziert beenden (die Kündigungszeit beträgt zwei Wochen zum Monatsende)
- Entspannung in der Vital-Sauna
- Getränke inbegriffen



Gesundheitsrouten-Jahresvertrag

(45 €/Monat)

- Trainieren Sie an modernen Trainingsgeräten (Chipkartentraining)
- Laufzeit 12 Monate
- Erfolgsdokumentation durch kostenlose ReTests
- 25% Rabatt auf Präventionskurse
- Ruhezeiten von mind. 1 Monat bis hin zu 3 Monaten in Absprache mit dem Therapeuten möglich und damit kostenfrei
- Entspannung in der Vital-Sauna
- Getränke inbegriffen



10er-Karte

- 10er-Karten erhältlich für: 99,00 €



Schüler- und Studententarif

(19,90 €/Monat • Nachweis erforderlich)

- Flexibel kündbar (die Kündigungszeit beträgt zwei Wochen zum Monatsende)
- Freie Trainingszeiten
- Getränke mit inbegriffen



Öffnungszeiten medizinische Trainingsfläche

(An Feiertagen geschlossen)

Montag - Freitag: 7:30 - 21:30 Uhr
Samstag - Sonntag: 9:00 - 16:00 Uhr

Specials für mehr Gesundheit

Soest Vital „Halt dich Fit“ Sommerprogramm 2016

Auch in diesem Jahr bietet Soest Vital in den Ferien ein exklusives Sommerprogramm mit vielen verschiedenen Kursangeboten an. Mit der Kursflat ist ein Training wann immer Sie möchten und so oft Sie wollen möglich. Genaue Angaben finden Sie hierzu in einem zusätzlichen Flyer ab Juni 2016 oder auf unserer Internetseite www.soest-vital.de.



Informationen/Anmeldungen

Senator-Schwarz-Ring 8 · 59494 Soest
 Tel.: 02921 - 90 20 66
 Web www.soest-vital.de

Ihre Ansprechpartnerin

und Expertin für Prävention und Gesundheit: **Olga Gutjahr**

Mail: gutjahr@soestvital.de



Olga Gutjahr
Sporttherapeutin



Andrea Krüger
Yoga Lehrerin,
Pilates Trainerin



Elena Blümel
Sporttherapeutin
Pilates- u. Zumba-Trainerin



Anika Hatkemper
Zumba Trainerin



Barbara Adrian
Entspannungspädagogin



Dariusch Abiatinejad
Thai Chi Chuan,
Qi Gong Lehrer



Magdalena Laenen
AquaZumba Trainerin

JANUAR				
MO	04	11	18	25
DI	05	12	19	26
MI	06	13	20	27
DO	07	14	21	28
FR	01	08	15	22
SA	02	09	16	23
SO	03	10	17	24

FEBRUAR				
MO	01	08	15	22
DI	02	09	16	23
MI	03	10	17	24
DO	04	11	18	25
FR	05	12	19	26
SA	06	13	20	27
SO	07	14	21	28

JULI				
MO	04	11	18	25
DI	05	12	19	26
MI	06	13	20	27
DO	07	14	21	28
FR	01	08	15	22
SA	02	09	16	23
SO	03	10	17	24

AUGUST				
MO	01	08	15	22
DI	02	09	16	23
MI	03	10	17	24
DO	04	11	18	25
FR	05	12	19	26
SA	06	13	20	27
SO	07	14	21	28

MÄRZ				
MO	07	14	21	28
DI	01	08	15	22
MI	02	09	16	23
DO	03	10	17	24
FR	04	11	18	25
SA	05	12	19	26
SO	06	13	20	27

APRIL				
MO	04	11	18	25
DI	05	12	19	26
MI	06	13	20	27
DO	07	14	21	28
FR	01	08	15	22
SA	02	09	16	23
SO	03	10	17	24

SEPTEMBER				
MO	05	12	19	26
DI	06	13	20	27
MI	07	14	21	28
DO	01	08	15	22
FR	02	09	16	23
SA	03	10	17	24
SO	04	11	18	25

OKTOBER				
MO	03	10	17	24
DI	04	11	18	25
MI	05	12	19	26
DO	06	13	20	27
FR	07	14	21	28
SA	01	08	15	22
SO	02	09	16	23

MAI				
MO	02	09	16	23
DI	03	10	17	24
MI	04	11	18	25
DO	05	12	19	26
FR	06	13	20	27
SA	07	14	21	28
SO	01	08	15	22

JUNI				
MO	06	13	20	27
DI	07	14	21	28
MI	01	08	15	22
DO	02	09	16	23
FR	03	10	17	24
SA	04	11	18	25
SO	05	12	19	26

NOVEMBER				
MO	07	14	21	28
DI	01	08	15	22
MI	02	09	16	23
DO	03	10	17	24
FR	04	11	18	25
SA	05	12	19	26
SO	06	13	20	27

DEZEMBER				
MO	05	12	19	26
DI	06	13	20	27
MI	07	14	21	28
DO	01	08	15	22
FR	02	09	16	23
SA	03	10	17	24
SO	04	11	18	25

Vital^{Soest}

Prävention & Therapie



Senator-Schwarz-Ring 8 · 59494 Soest
Telefon (0 29 21) 90 20 66 · Telefax (0 29 21) 90 15 55
www.soest-vital.de · info@soestvital.de