

Kursprogramm 2020

Prävention & Gesundheit



Soest
Vital
Prävention & Therapie

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.soestvital.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.

Informationen/Anmeldungen

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf unseren Kursflyern oder der Homepage an.

Senator-Schwartz-Ring 8 · 59494 Soest

Tel.: 02921 - 90 20 66

Web: www.soestvital.de

Mo - Fr: 7:30 - 21:30 Uhr

Öffnungszeiten medizinische Trainingsfläche

(An Feiertagen geschlossen)

Mo - Fr: 7:30 - 21:30 Uhr

Sa. - So.: 9:00 - 16:00 Uhr

Unser Wohlfühlprogramm für Ihre Gesundheit

Körperliche Betätigung mit Spaß, Sicherheit und System – Soest Vital bietet Ihnen die perfekte Gesundheitsvorsorge. Hochmoderne Geräte, zukunftsweisende Konzepte und exzellente sportmedizinische Betreuung – Soest Vital ist die richtige Adresse, wenn Sie etwas für Ihren Körper, Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden tun möchten.

- Massage
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Heißluft
- Fango
- Schlingentisch
- Entspannungsliege
- Vital Sauna
- Kinesio-Tape
- KGG
- KG nach Bobath
- Alter G (Anti Schwerkraft Laufband)

Vital^{Soest}

Prävention & Therapie

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: 11.02.2020, 21.04.2020, 18.08.2020, 10.11.2020
Kursgebühr: 99,00 €

Pilates – am Donnerstag – Stufe II**

Wann: donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Start 10er-Kurs: 13.02.2020, 23.04.2020, 20.08.2020, 12.11.2020
Kursgebühr: 99,00 €

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

Cardio Fit – Ausdauer- und HerzKreislauftraining



Abwechslungsreiches Ausdauertraining zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness und zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur. Dieser Kurs ist für Jedermann geeignet, der fit und gesund bleiben und werden möchte.

Cardio Fit – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 8:30 – 9:30 Uhr

Start 8er-Kurs: 19.02.2020, 22.04.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Start 10er-Kurs: 19.08.2020, 11.11.2020

Kursgebühr: 99,00 €

Sturzprophylaxe

Kräftigung und Gleichgewichtstraining sind wichtig um das Sturzrisiko zu vermindern. Dieser Kurs ist speziell für diejenigen geeignet, die Angst haben in Zukunft zu stürzen.



Sturzprophylaxe – am Montag

Wann: montags, 15:00 – 16:00 Uhr

Start 8er-Kurs: 17.02.2020, 20.04.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Start 10er-Kurs: 17.08.2020, 09.11.2020

Kursgebühr: 99,00 €

Unser Kursangebot



Mit Zumba® erleben Sie ein Workout anderer Art. Das Tanz- und Fitnesstraining 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 Montag Nachmittag

Wann: montags, 14:00 – 15:00 Uhr

Start 8er-Kurs: 17.02.2020, 20.04.2020

Kursgebühr: 69,00 €

Start 10er-Kurs: 17.08.2020, 09.11.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Zumba® – am Montag Abend

Wann: montags, 20:00 – 21:00 Uhr

Start 8er-Kurs: 17.02.2020, 20.04.2020

Kursgebühr: 69,00 €

Start 10er-Kurs: 17.08.2020, 09.11.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Zumba® – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr

Start 8er-Kurs: 19.02.2020, 22.04.2020

Kursgebühr: 69,00 €

Start 10er-Kurs: 19.08.2020, 11.11.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Funktionelles Training (Bauch & Rücken)



Funktionelles Training (Bauch & 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 und hilft damit mehr Haltung zu bewahren. Verschiedene Kleingeräte und Musik sorgen dabei für Spaß und Motivation.

Funktionelles Training (Bauch & Rücken) – am Mittwoch

Wann: mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

Start 8er-Kurs: 19.02.2020, 22.04.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Start 10er-Kurs: 19.08.2020, 11.11.2020

Kursgebühr: 99,00 €

Funktionelles Training (Bauch & Rücken) – am Donnerstag

Wann: donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Start 8er-Kurs: 20.02.2020, 23.04.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Start 10er-Kurs: 20.08.2020, 12.11.2020

Kursgebühr: 99,00 €

An alle aktiven Soest Vital-Freunde

Interesse in andere Kurse zu schnuppern?

Nutzen Sie unsere Workshops, um unser Programm kennenzulernen.

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, 19:30 – 20:45 Uhr

Start 8er-Kurs: 18.02.2020, 21.04.2020

Kursgebühr: 89,00 €

Start 10er-Kurs: 18.08.2020, 10.11.2020

Kursgebühr: 109,00 €

Rückenfitness Premium – am Donnerstag

Wann: donnerstags, 19:30 – 20:45 Uhr

Start 8er-Kurs: 23.04.2020

Kursgebühr: 89,00 €

Start 10er-Kurs: 20.08.2020, 12.11.2020

Kursgebühr: 109,00 €

Rückenfitness Premium – am Freitag

Wann: freitags, 14:00 – 15:15 Uhr

Start 8er-Kurs: 08.05.2020

Kursgebühr: 89,00 €

Start 10er-Kurs: 21.08.2020, 13.11.2020

Kursgebühr: 109,00 €

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 Kleingeräten für die Rückenmuskulatur miteinbezogen.



Aqua Rücken Fit – am Montag

Wann: montags, 10:45 – 11:30 Uhr
Start 8er-Kurs: 10.02.2020, 20.04.2020, 17.08.2020, 09.11.2020
Kursgebühr: 89,00 €

Aqua Rücken Fit – am Mittwoch Mittag

Wann: mittwochs, 12:00 – 12:45 Uhr
Start 8er-Kurs: 12.02.2020, 22.04.2020, 19.08.2020, 11.11.2020
Kursgebühr: 89,00 €

Aqua Rücken Fit – am Mittwoch Nachmittag

Wann: mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr
Start 8er-Kurs: 12.02.2020, 22.04.2020, 19.08.2020, 11.11.2020
Kursgebühr: 89,00 €

Aqua Rücken Fit – am Donnerstag Vormittag

Wann: donnerstags, 10:45 – 11:30 Uhr
Start 8er-Kurs: 13.02.2020, 23.04.2020, 20.08.2020, 12.11.2020
Kursgebühr: 89,00 €

Aqua Rücken Fit – am Donnerstag Abend

Wann: donnerstags, 18:00 – 18:45 Uhr
Start 8er-Kurs: 13.02.2020, 23.04.2020, 20.08.2020, 12.11.2020
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: 10.02.2020, 27.04.2020, 17.08.2020, 09.11.2020
Kursgebühr: 99,00 €

Kinderrückenschule

Alter: 6 bis 12 Jahre



Kinder sind heutzutage ganz anderen Umwelteinflüssen ausgesetzt, als noch vor einigen Jahren. Lange Schultage und fehlende Bewegung verursachen bereits im Kindesalter Rückenschmerzen. Dem beugen wir in diesem Kurs spielerisch vor. Der erste Termin ist für Sie reserviert, um das Programm vorzustellen und eventuelle Fragen zu klären, die weiteren 8 Termine gehören den Kids.

Kinderrückschule – am Dienstag

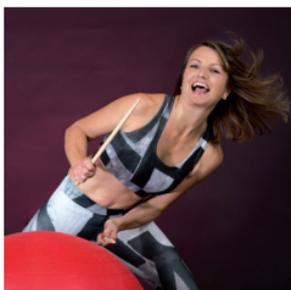
Wann: dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr
Start 9er-Kurs: 11.02.2020, 21.04.2020, 18.08.2020, 10.11.2020
Kursgebühr: 89,00 €

Kinderrückschule – am Freitag

Wann: freitags, 15:30 – 16:30 Uhr
Start 9er-Kurs: 14.02.2020, 24.04.2020, 21.08.2020, 13.11.2020
Kursgebühr: 89,00 €

Drums Alive®

Trommeln auf dem Pezziball kombiniert mit energiegeladenen Aerobic-elementen! Trainiere deine Ausdauer und die Rückenmuskulatur! Lass dich von der Musik leiten und hab Spaß!



Drums Alive® – am Freitag

Wann: freitags, 10:30 – 11:30 Uhr

Start 8er-Kurs: 21.02.2020, 08.05.2020

Kursgebühr: 79,00 €

Start 10er-Kurs: 21.08.2020, 13.11.2020

Kursgebühr: 89,00 €

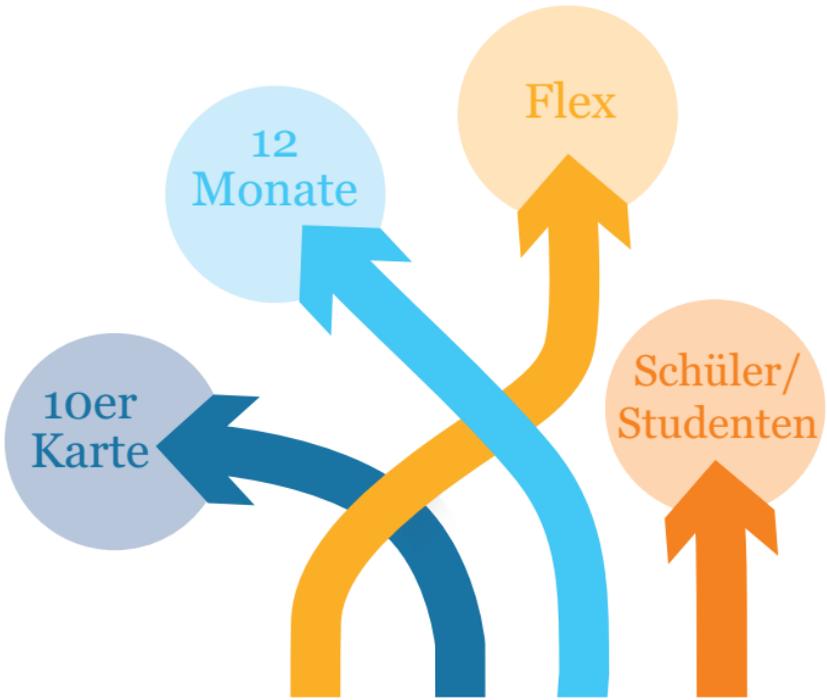


An alle aktiven Soest Vital-Freunde

Interesse in andere Kurse zu schnuppern?

Nutzen Sie unsere Workshops, um unser Programm kennenzulernen.

Bildnachweise: Robert Kneschke (S.9, 10,18) • Kzenon (S.5,14) • Photographee.eu (S.5,14) • Africa Studio (10), Frozen Action (S.11) – Alle AdobeStock.com • wavebreakmedia (S.7) • goir (S.17) • cheff (S.19) • Ollyy (S.19) • adriaticfoto (S.15) • kurhan (S.16) • Sebastian Kaulitzki (S.16) • vgstudio (S.20) – Alle Shutterstock.com



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.

Vital Soest

Prävention & Therapie

Gesundheitsroute Flex

(49 €/Monat)

- Geräteeinweisung
- Trainieren Sie an modernen Trainingsgeräten (Chipkartentraining)
- Bestimmen Sie die Laufzeit selbst
- Entspannung in der Vital-Sauna
- Getränke inbegriffen



Gesundheitsrouten-Jahresvertrag

(45 €/Monat)

- Geräteeinweisung
- Trainieren Sie an modernen Trainingsgeräten (Chipkartentraining)
- Laufzeit 12 Monate
- Ruhezeit bis zu 3 Monate möglich (gilt nur ab vollen Kalendermonaten)
- Entspannung in der Vital-Sauna
- Getränke inbegriffen



10er-Karte

- 10er-Karten erhältlich für: 99,00 €



Schüler- und Studententarif

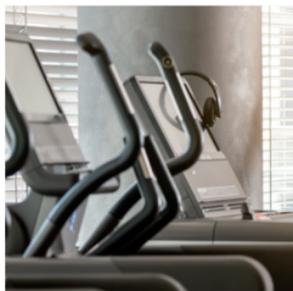
(19,90 €/Monat • Nachweis erforderlich)

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



Gesundheits- Check-Ups

Gesundheitschecks sind wichtige Verfahrensweisen, um Ihren aktuellen Leistungsstand zu ermitteln. Je besser Ihr Therapeut Ihren Körper kennt, desto besser kann er mit Ihnen das Training planen und für Sie sinnvolle Übungen wählen. Das A und O jeden Trainings ist das Vermeiden von Überforderung und Unterforderung. Um dies zu vermeiden, kann Ihr Trainer Sie durch verschiedene Messverfahren genau da abholen, wo Sie gerade sind.



Ihre Vorteile

Stärken und Schwächen werden in den Check-Ups erkannt und können mit gezielten Übungen und Trainingsmethoden ausgeglichen werden. Ihre Ziele werden Sie schnell und effektiv erreichen.

Sie werden motivierter an das Training herangehen und Ihr individuelles Training verstehen. Zwischentestungen zeigen Ihnen, dass sie auf dem richtigen Weg sind, sich zu verbessern.

Einige Krankenkassen belohnen Sie sogar für diese Messverfahren.

IPN-Test

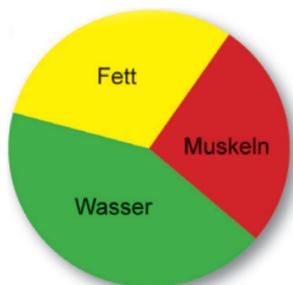
(29,- € Ausdauermessung)

Wie gut ist Ihre Ausdauer? Der IPN-Test ist ein Verfahren, welches submaximal – d.h. ohne Ausbelastung – die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems 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.



BIA Körperfettmessung

(19,- € Fett-, Muskel- und Wasserhaushaltmessung)



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.

Analyse des Rückens

(Rumpf/HWS 65,- €, Komplett 120,- €)



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?

Vital Soest
 Prävention & Therapie

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 die Möglichkeit neben Gruppengymnastik weitere Rehabilitationsangebote wie das Zusatzmodul Ortho-Balance und Kardio-Balance wahrzunehmen. Haben Sie eine Verordnung zum Rehabilitationssport vom Arzt, vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin bei uns.

Ihre Ansprechpartnerin

Anika Hatkemper

Mail: hatkemper@soestvital.de

Tel.: 02921 - 90 20 66

Ortho-Balance

(29,90 €/Monat medizinisches Gerätetraining)



Als ergänzendes Konzept zur Gruppengymnastik bieten wir das Zusatzmodul Ortho Balance an. Um noch genauer auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, wird im Rahmen dieses Konzeptes ein intelligentes, planmäßiges und zielgerechtes Training an medizinischen Trainingsgeräten erstellt. Die Einweisung und Betreuung erfolgt durch unser gut qualifiziertes Team aus Therapeuten.

Vital Soest
Prävention & Therapie

Rückenzentrum

Das Soest Vital bietet eine effektive Möglichkeit, RÜCKENSCHMERZEN gezielt zu behandeln. Das Rückenzentrum arbeitet mithilfe modernster Geräte (tergumed 700) und unter Anleitung speziell geschulter Übungsleiter. Die analysegestützte medizinische Trainingstherapie wird vom Arzt verschrieben und gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen: 1. Analyse (Dauer: 90 Minuten) • 2. Aufbauprogramm (24 Trainingseinheiten à 60 Minuten) • 3. weiterführendes Trainingsprogramm (1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche, Dauer: jeweils 60 Minuten)



Ihre Vorteile:

- Messungen der Beweglichkeit von Rumpf- und Halswirbelsäule
- Messung der Kraft aller wichtigen Muskelgruppen
- Auswertung mit den Referenzdaten von gleichaltrigen Personen
- Ausgleich von Muskeldysbalancen
- Folgeanalysen dokumentieren Ihre Fortschritte
- Intensives und individuelles 3:1-Betreuungskonzept
- ein Maximum an Effizienz und Sicherheit bei geringem Zeitaufwand

Ihre Erfolgschancen:

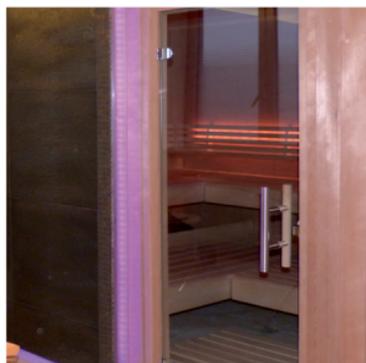
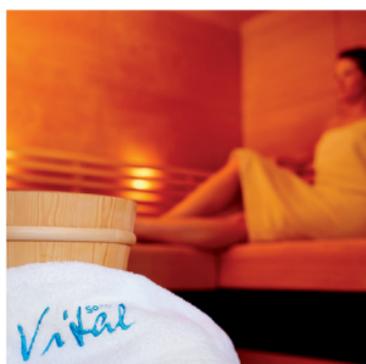
Die Kraft, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur erhöht sich deutlich in den ersten drei Monaten. Ca. 90 Prozent aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien lassen sich innerhalb von sechs Monaten vollständig beseitigen. Die vorhandenen Rücken- und Nackenbeschwerden verbessern sich bei fast 95 Prozent aller Patienten. Durchschnittlich jeder zweite Teilnehmer erlangt völlige Beschwerdefreiheit.

Bitte informieren Sie sich vor Trainingsbeginn bei Ihrem Arzt, um abzuklären, ob Sie unbedenklich trainieren können.

Ihr Ansprechpartner

Renata Esteves: esteves@soestvital.de
 Tel.: 02921 - 90 20 66

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 €

Kooperation mit Krankenkassen

Die AOK NordWest haben wir als Vorteilspartner gewinnen können. Neben exklusiven kostenfreien Kurse für die AOK-Versicherten (Anmeldung nur über die AOK möglich) bieten wir auch Rabattierungsaktionen für unser Gesundheitszentrum an: 10% für Neukunden auf unseren Gesundheitsroute-Jahresvertrag inkl. Soest Vital-Trinkflasche und Handtuch und 10% auf eine Rückenanalyse in unserem Rückenzentrum.



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Das Soest Vital möchte mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement das Gesundheitsbewusstsein im Unternehmen verbessern, da gesunde und motivierte Mitarbeiter das wertvollste Kapital eines Unternehmens sind. Durch Verbesserung der Arbeitsbedingungen steigt das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Mitarbeiter. Wir begleiten Sie von der Bedarfserhebung über die Konzeption und die Durchführung gezielter Maßnahmen bis zur Erfolgskontrolle. Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements: Gesundes Verhalten am Arbeitsplatz, Optimierung von Arbeitsprozessen und Organisation, Schaffen von guten Arbeitsbedingungen und Lebensqualität, Stärkung der Ressourcen.



Des Weiteren sind wir Partner im betrieblichen Gesundheitsmanagement der AOK und der TK. Beide Krankenkassen bieten ein umfangreiches und individuelles Programm für Unternehmen an.

Ihr Ansprechpartner

Yvonne Döben

Mail: doeben@soestvital.de

Tel.: 02921 - 90 20 66

Specials für mehr Gesundheit

Soest Vital „Workshop-Sommer“ Sommerprogramm 2020

Dieses Jahr bietet das Soest Vital in den Sommerferien verschiedenste Kurse als Workshops an. Sie haben so die Möglichkeit unsere Kurse kennenzulernen und Neues auszuprobieren. Genaue Angaben finden Sie hierzu in einem zusätzlichen Flyer ab Juni 2020 oder auf unserer Homepage www.soestvital.de.



Informationen/Anmeldungen

Senator-Schwartz-Ring 8 · 59494 Soest

Tel.: 02921 - 90 20 66

Web: www.soestvital.de

Mo - Fr: 7:30 - 21:30 Uhr

Ihre Ansprechpartnerin

Yvonne Döben

Mail: doeben@soestvital.de

Tel.: 02921 - 90 20 66

Vital Soest

Prävention & Therapie



Andrea Krüger
Pilates Trainerin



Magdalena Laenen
AquaZumba Trainerin



Anika Hatkemper
Zumba- und Fitnesstrainerin
Medizinische Fitnesstrainerin



Patrick Witt
Zumbatrainer



Maximilian Stork
Physiotherapeut,
AquaFitness Trainer,
Rückenschullehrer



Yvonne Döben
B.A. Sportwissenschaftlerin,
AquaFitness Trainerin,
Rückenschullehrerin



Benjamin Sikowski
Physiotherapeut,
AquaFitness Trainer,
Rückenschullehrer



Renata Esteves
Dipl. Sportlehrerin,
AquaFitness Trainerin,
Rückenschullehrerin

Kalender 2020

JANUAR

MO	05	12	19	26	
DI	06	13	20	27	
MI	07	14	21	28	
DO	01	08	15	22	29
FR	02	09	16	23	30
SA	03	10	17	24	31
SO	04	11	18	25	

FEBRUAR

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	29
SO	02	09	16	23	

MÄRZ

MO	02	09	16	23	30
DI	03	10	17	24	31
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	29

APRIL

MO	06	13	20	27	
DI	07	14	21	28	
MI	01	08	15	22	29
DO	02	09	16	23	30
FR	03	10	17	24	
SA	04	11	18	25	
SO	05	12	19	26	

MAI

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	29
SA	02	09	16	23	30
SO	03	10	17	24	31

JUNI

MO	01	08	15	22	29
DI	02	09	16	23	30
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	06 13 20 27
DI	07 14 21 28
MI	01 08 15 22 29
DO	02 09 16 23 30
FR	03 10 17 24 31
SA	04 11 18 25
SO	05 12 19 26

AUGUST	
MO	03 10 17 24 31
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 29
SO	02 09 16 23 30

SEPTEMBER	
MO	07 14 21 28
DI	01 08 15 22 29
MI	02 09 16 23 30
DO	03 10 17 24
FR	04 11 18 25
SA	05 12 19 26
SO	06 13 20 27

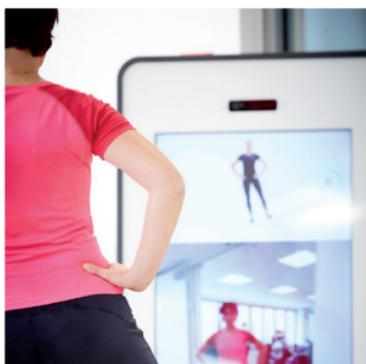
OKTOBER	
MO	05 12 19 26
DI	06 13 20 27
MI	07 14 21 28
DO	01 08 15 22 29
FR	02 09 16 23 30
SA	03 10 17 24 31
SO	04 11 18 25

NOVEMBER	
MO	02 09 16 23 30
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 29

DEZEMBER	
MO	07 14 21 28
DI	01 08 15 22 29
MI	02 09 16 23 30
DO	03 10 17 24 31
FR	04 11 18 25
SA	05 12 19 26
SO	06 13 20 27

Vital^{Soest}

Prävention & Therapie



Senator-Schwartz-Ring 8 · 59494 Soest
Telefon (0 29 21) 90 20 66 · Telefax (0 29 21) 90 13 02
www.soestvital.de · info@soestvital.de