

Kursplan vom 01.01. bis 31.03.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:30 - 09:15		09:00 - 10:00		08:30 - 09:15		09:30 - 10:15		08:30 - 09:15					
Rücken-Vitalis** Nicole				Reha-Kurs-04		Reha-Kurs-08		Reha-Kurs-11					
09:30 - 10:15				09:15 - 10:00		10:30 - 11:15		11:30 - 12:30		09:20 - 10:00		10:00 - 11:00	
Rücken-Vitalis** Nicole				Reha-Kurs-05		Reha-Kurs-09		Zirkel-Vitalis*		Pilates-Vitalis** Nicole		Power-Vitalis** Patrizia	
		10:00 - 11:30		10:15 - 11:15				10:10 - 10:50				11:00 - 11:45	
		Yoga-Vitalis** Jörg		Indoorcycling*** Nicole				Pilates-Vitalis** Nicole				Sunday-Morning-Vitalis** Gabi	
15:45 - 16:30						15:00 - 16:00						Intensität	
Reha-Kurs-01						A.N.D.-Vitalis* Simone						Mittel	
												Hoch	
												Entspannung	
16:30 - 17:15		17:15 - 18:00		16:30 - 17:15		17:00 - 17:45		17:00 - 18:00					
Reha-Kurs-02		Bauch-Beine-Po-Vitalis*** Laura		Reha-Kurs-06		Reha-Kurs-10		Aerial - Tuch - Yoga-Vitalis** Simone				10er Karten für Indoorcycling, Jumping-Fitness, Kurse und Getränke sind an der Rezeption erhältlich.	
		18:00 - 19:00		17:15 - 18:00		18:00 - 19:00		18:00 - 18:30				Bitte für die Kurse an der Theke, telefonisch oder über Studio-App / Webseite einen Platz buchen. Aerial-Tuch Yoga = max. 9 Indoorcycling = max. 9 Jumping = max. 11	
		Zirkel-Vitalis* Martina		Reha-Kurs-07		Body-Vitalis** Nicole		Entspannung im Tuch** Simone					
18:00 - 18:45		18:00 - 19:00		18:00 - 19:30		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00					
Jumping-Vitalis*** Iris		Indoorcycling*** Laura		Power-Vitalis* Patrizia		Jumping-Vitalis** Einsteiger		Fit-Vitalis*** Laura		Langhantel - Vitalis***			
19:00 - 19:45		19:00 - 19:45		19:15 - 20:15		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00					
Z.U.M.-Vitalis** Iris		Reha-Kurs-03		Pilates -Vitalis** Laura		Yoga-Vitalis** Kathrin							

Öffnungszeiten: Montags bis Freitags = 08:00 bis 21:00 Uhr | Samstags = 09:00 bis 15:00 Uhr | Sonntags = 09:00 bis 14:00 Uhr | Feiertags = 09:00 bis 14:00 Uhr - bitte Aushang beachten.

Mit erscheinen dieses Kursplanes verlieren alle vorherigen Kurspläne ihre Gültigkeit.

