

Kursplan Lady Vitalis (01.04. - 30.06.2024)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag	
09:15 - 10:00				08:30 - 09:15				08:30 - 09:15			
Rücken-Vitalis**				Reha-Kurs-05				Reha-Kurs-11			
10:00 - 10:45		10:00 - 11:00		09:15 - 10:00		09:30 - 10:15		09:20 - 10:20			
Rücken-Vitalis**		Bodyfit - nach der Schwangerschaft (ab dem 30.04.24)		Reha-Kurs-06		Reha-Kurs-09		Pilates-Vitalis** Nicole			
		11:30 - 12:30		10:15 - 11:15		10:30 - 11:15	11:30 - 12:30	10:00 - 11:30	10:00 - 11:00	11:00 - 11:45	
		Outdoor - Fitness (ab dem 30.04.24)		Indoorcycling*** Nicole		Reha-Kurs-09	Zirkel-Vitalis*	Yoga-Vitalis** Jörg	Power-Vitalis*** Patrizia	Sunday-Morning-Vitalis** Gabi	
16:30 - 17:15		16:15 - 17:00				15:00 - 16:00		16:00 - 17:00	Intensität		
Reha-Kurs-01		Reha-Kurs-03				A.N.D-Vitalis* Simone		Pilates (Einstieg) Rosario		Mittel	
										Hoch	
										Entspannung	
17:30 - 18:15		17:15 - 18:00		17:00 - 18:30		17:10 - 17:55		16:30 - 17:15		17:00 - 17:45	
Z.U.M-Vitalis** Iris		Bauch-Beine-Po-Vitalis*** Nicole		Yoga-Vitalis** Jörg		Reha-Kurs 04		Reha-Kurs-07		Reha-Kurs-10	
18:20 - 19:05		19:15 - 20:00						17:15 - 18:00		17:10 - 17:55	
Jumping-Vitalis*** Iris		Reha-Kurs-02				Reha-Kurs-08		Jumping-Vitalis** Rosario & Anke		Body-Vitalis** Thomas	
								18:00 - 19:00		18:00 - 19:00	
								Rückenfit (ab dem 04.04.24)			
18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		18:00 - 18:45		19:00 - 20:00			
Functional Training (ab dem 08.04.24)		Power-Vitalis*** Patrizia		Kraft-Ausdauer (ab dem 09.04.24)		Jumping-Vitalis** Anke & Rosario		Langhantel - Vitalis*** Thomas			
19:15 - 20:00		20:00 - 20:30		19:00 - 20:00				18:55 - 19:55		19:00 - 20:00	
Tuch-Yoga Simone		Entspannung im Tuch		Functional** Training				Pilates -Vitalis** Rosario		Yoga-Vitalis** Kathrin	

Öffnungszeiten

Montag
08:00 - 13:00 & 16:00 - 21:00 Uhr

Dienstag
08:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch
08:00 - 13:00 & 16:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag
08:00 - 21:00 Uhr

Freitag
08:00 - 21:00 Uhr

Samstag
09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag
09:00 - 14:00 Uhr

Mit erscheinen dieses Kursplanes verlieren alle vorherigen Kurspläne ihre Gültigkeit.