

KURSPLAN 2023

gültig ab 01.01.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00						
09:00	Indoor Cycling				Les Mills Bodybalance	
10:00	Power Lifting	Fitness Treff	Pilates	Fitness Treff	WSG	Spezial Kurs
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00	Body-toning				Body-toning	
18:00	BODEGA moves	Jumping Fitness	\$20 five	\$20 five	Les Mills Core***	Functional Drills
19:00	Functional Drills	Step Beginner	Les Mills Bodypump	Les Mills Core*	Les Mills*** Core	
20:00	Les Mills* Bodypump	Bauch & Rücken	Deep Work	Rücken Intensiv	Indoor Cycling TRX	Yoga*
21:00	Functional Drills	Body-toning*	Les Mills* Bodybalance	Step Advanced	Indoor Cycling*	
	Indoor Cycling	Thai Bo*	Zumba*	five offene Stunde		
	Muscle Pump*	WSG*		XCO Shape*		



Anmeldung zu allen Kursen erforderlich! Die Anmeldung ist online 12 Stunden vor Kursbeginn möglich, telefonisch am selben Tag ab 8:00 Uhr. Anmeldung über unsere eFitApp, telefonisch oder persönlich in der Anlage sowie online unter www.termin.e-app.eu/vitasports.

* = Alle Kurse mit dieser Markierung beginnen 5 Minuten später.

** = anstatt LesMills BodyPump findet an einigen Tagen Powerlifting statt, Termine können in unserer eFit App eingesehen werden.

*** = Beginn am 01.02.23

Präventives Rücken-und Gelenktraining nach §20: Teilnahme nur nach vorheriger separater Anmeldung möglich (Starttermine beachten).