KURSPLAN 2023

(gültig ab 01.05.2023)

Kursraum 1 | Kursraum 2 | Cycling Raum | Trainings fläche | five Bereich

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
06:00						
07:00						
08:00						
09:00			five offene Stunde		LesMills 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	Jumping Fitness	§20 five	Zumba	Body-toning	Bachata
18:00	BODEGA moves * / Functional Drills	Step Beginner / Body-toning *	LesMills BODYPUMP	Faszien & Stretch / Rücken Intensiv *	LesMills CORE	Functional Drills
19:00	LesMills BODYPUMP * / Functional Drills * / Bauch & Rücken	Thai Bo *	deep Work / LesMills BODYBALANCE *	Step Advanced* / Indoor Cycling / §20 five	Modern Jazz & Dance**	
20:00	Indoor Cycling	Muscle Pump * / WSG *		XCO Shape * / Yoga* / five offene Stunde		
21:00						

Anmeldung zu allen Kursen erforderlich! Die Anmeldung ist online 12 Stunden vor Kursbeginn möglich, telefonisch am selben Tag ab 08:00 Uhr
Anmeldung über unsere eFit App, telefonisch oder persönlich in der Anlage sowie online unter www.termin.e-app.eu/vitasports,
***= Alle Kurse mit dieser Markierung beginnen 5 Minuten später**
****= Kurs findet nicht wöchentlich statt, Termine in unserer eFit App ersichtlich**
Präventives Rücken-und Gelenktraining nach §20: Teilnahme nur nach vorheriger separater Anmeldung möglich (Starttermine beachten)