

KURSPLAN 2024

gültig ab 01.01.

Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Raum	Trainings Fläche	five Bereich
------------	------------	--------------	------------------	--------------

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00						
09:00		Indoor Cycling			Power lifting	
10:00	Body-toning Faszien* & Stretch	Fitness Treff	Pilates	Fitness Treff	Faszien & Stretch*	Spezial Kurs
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00	Body-toning					
18:00	BODEGA* Functional Drills	Step Beginner		Anna's Yoga & Relax	Jumping Fitness	
19:00	LesMills* Bodypump	Body-toning*	LesMills Bodypump	Rücken Intensiv	Deep Work*	Functional Drills
20:00	Functional Drills*	Muscle Pump*	Body-toning*	Step Advanced	LesMills Core*	Yoga*
21:00	Bauch & Rücken	WSG*		Indoor Cycling	Modern Jazz & Dance**	



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.
 ** = Kurs findet nicht wöchentlich statt. Die Termine sind in unserer eFit App ersichtlich.
 Präventives Rücken-und Gelenktraining nach §20: Teilnahme nur nach vorheriger separater Anmeldung möglich (Starttermine beachten).