

KURSPLAN 2024

gültig ab 06.05.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:00						
09:00	Body-toning				Power lifting	
10:00	Faszien* & Stretch	Fitness Treff	Pilates	Fitness Treff	Fit for Life*	Spezial Kurs
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00	Body-toning	Step Advanced		Anna's Yoga & Relax	LesMills Bodypump	Jumping Fitness
18:00	BODEGA moves	Body-toning		Zumba	Rücken Intensiv	Deep Work
19:00	Functional Drills	Thai Bo*		Step Beginner	G-H-X Explosion	Functional Drills
20:00	LesMills Bodypump	Muscle Pump		XCO Shape	Yoga	Core Workout****
21:00		WSG*				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.
 ** = five offene Stunde beginnt ab 11.06.24
 *** = Indoor Cycling am Montag Vormittag findet testweise am 06.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. statt.
 **** = 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).