KURSPLAN 2025

(gültig ab 07.01.2025)

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
06:00						
07:00						
08:00						
09:00	Body-toning Faszien & Stretch				Power Lifting	
10:00		Fitness Treff	Pilates	Fitness Treff		Spezial Kurs
11:00						
12:00						
13:00						Samstag 14 – 15 Functional Drills
14:00						
15:00						
16:00					five 18– 19	
17:00	Body-toning	Jumping Fitness	five offene Stunde**	LesMills BODYCOMBAT LesMills GRIT LesMills BODYPUMP	Body-toning Zumba Functional Drills	Indoor Cycling	Rücken Intensiv Jumping Fitness LesMills CORE	deep Work LesMills BODYBALANCE	five offene Stunde** Indoor Cycling	LesMills BODYPUMP LesMills BODYCOMBAT LesMills CORE Modern Jazz & Dance****	Step Body-toning
18:00	BODEGA moves * LesMills BODYCOMBAT	Body-toning *	Thai Bo								
19:00	XCO * Shape * LesMills GRIT	LesMills BODYPUMP	WSG *								
20:00	Bauch & Rücken Indoor Cycling										
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
**=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)