

Öffnungszeiten: **VITASPORT** Mo - Fr 7:00 - 23:00
 Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00
 Do Damensauna 7:00 - 17:00

VITAREHA Mo - Fr 7:20 - 21:00
 Sa 10:00 - 14:00

VITAKIDS Mo, Mi, Fr 9:00 - 12:30 & 16:00 - 19:00
 Di + Do 9:00 - 12:30 & 16:30 - 20:00
 Sa, So 10:00 - 13:00

Kurse VITASPORT (nur für Mitglieder)

Kurse VITAREHA (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder)

Kurse VITAKIDS

* für diese Kurse bitte in die Teilnehmerlisten eintragen lassen, die am Empfang ausliegen

** nur für Rehasportler



	MONTAG						DIENSTAG						MITTWOCH				
	Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
		RS Gym** 8:00 - 8:45		Aqua REHA** 7:20 - 8:05					Aqua Rücken* 8:30 - 9:25			RS Gym** 8:00 - 8:45					
Rücken 9:30 - 10:25				Aqua Rücken* 9:30 - 10:25		Muscle Fit 9:30 - 10:25					Thrill X 9:00 - 9:55			Aqua Rücken* 9:00 - 9:55			
	RS Gym** 10:30 - 11:15	NEU Lyengar Yoga* 10:30 - 11:25		Aqua Rücken* 10:30 - 11:25			NEU Fitness Pilates* 10:30 - 11:25		Aqua Fit* 10:30 - 11:25		NEU Thrill Silence 10:00 - 10:55			NEU Aqua Power* 10:00 - 10:55			
	RS Gym** 11:30 - 12:15								Aqua Rücken* 12:00 - 12:55			RS Gym** 13:00 - 13:45		Aqua Rücken* 11:00 - 11:55			
									Aqua Rücken* 13:00 - 13:55								
		COPD** 14:00 - 14:55		Seepferdchen 14:30 - 15:15										Seepferdchen 14:30 - 15:15			
	RS Gym** 15:00 - 15:55			Seepferdchen 15:30 - 16:15		Kids Dance 3-5J. 15:00 - 15:55											
				Schwimmfestigung 15:30 - 16:15		Ballet 6-7J. 16:00 - 16:55								Skoliose KIDS 16:30 - 17:15			
Rücken 17:00 - 17:55				Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	Omnia Circle* 17:30 - 18:25	Rücken 17:00 - 17:55			Aqua Rücken* 17:30 - 18:25		Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Gym** 17:00 - 17:45	NEU Ashtanga Yoga* 17:30 - 18:55				
NEU TRX 18:00 - 18:55			NEU Aqua Surprise* 18:30 - 19:25	NEU Blackroll* 18:30 - 18:55		Fitboxen* 18:00 - 18:55		Pilates* 18:00 - 18:55	NEU Aqua Fit* 18:30 - 19:25	NEU BAUCH 18:00 - 18:25	Thrill X 18:00 - 18:55	NEU Cycle* 18:00 - 19:25		Aqua Rücken* 18:30 - 19:25			
Fatburner 19:00 - 19:55	Cycle* 19:00 - 19:55	autog.Training* 19:00 - 19:55				NEU Meridian Flow 19:00 - 19:55	Cycle* 19:00 - 20:25	NEU Vinyasa Flow Yoga* 19:00 - 19:55			NEU Zumba & Step 19:00 - 19:55			Rücken* 19:00 - 19:55	NEU Aqua Power* 19:30 - 20:25	Omnia Circle* 19:00 - 19:55	
Muscle Fit 20:00 - 20:55		NEU Mental Yoga* 20:00 - 20:55					Laufschule Bunert 20:30 - 21:25			NEU Blackroll 20:00 - 20:25					NEU Blackroll* 20:00 - 20:25		

	DONNERSTAG						FREITAG						SAMSTAG						SONN-TAG											
	Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA							
			Power Yoga* 8:30 - 9:25	Aqua Rücken* 8:00 - 8:55																										
Bodystyling 9:30 - 10:25						Muscle Fit 9:30 - 10:25	RS Gym** 7:40-8:25 & 8:30-9:15		Aqua REHA** 7:20 - 8:05																					
		Cycle* 10:30 - 11:25		Aqua Rücken* 10:30 - 11:25		Pilates 10:30 - 11:25	Rücken 9:30 - 10:25		Aqua Rücken* 9:00 - 9:55	NEU Blackroll* 9:00 - 9:25																				
		COPD** 12:00 - 12:55					Vital 10:30 - 11:25		Aqua Fit 10:30 - 11:25																					
	COPD** 13:00 - 13:55	RS Gym** 13:00 - 13:45							Aqua Rücken* 12:00 - 12:55																					
				Seepferdchen 15:00 - 15:45					Seepferdchen 14:30 - 15:15																					
									Seepferdchen 15:30 - 16:15																					
									Schwimmfestigung 16:30 - 17:15																					
				Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	NEU Blackroll* 17:30 - 17:55																									
NEU TRX 18:00 - 18:55	Cycle* 18:00 - 18:55	Stretch & Relax* 18:00 - 18:55	NEU Aqua Fit* 18:30 - 19:25	Omnia Circle* 18:00 - 18:55		Bodystyling 17:00 - 17:55																								
Fitboxen* 19:00 - 19:55	Zumba 19:00 - 19:55	Fitness Pilates* 19:00 - 19:55				Muscle Fit 18:00 - 18:55			NEU Aqua Pilates* 18:00 - 18:55	Rücken 18:00 - 18:55																				
										RS Gym** 19:00 - 19:45																				

Specials und Workshops bitte der VITAbewegt entnehmen bzw. Aushänge beachten
 Gesonderte Workshops für Kids - bitte VITAbewegt und Aushänge beachten