VITA

Gesundheit am Kaiserberg

Öffnungszeiten:

VITASPORT	Mo - Fr	7:00 - 23:00
	Sa, So, Feiertag	10:00 - 20:00
	Di Sauna erst ab 10h geöffnet	
	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

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
	RS Gym** 8:00 - 8:45		Aqua REHA** 7:20 - 8:05	
Rücken 9:30 - 10:25			Aqua Rücken* 9:30 - 10:25	
	RS Gym** 10:30 - 11:15	Lyengar Yoga* 10:30 - 11:25	Aqua Rücken* 10:30 - 11:25	
	RS Gym** 11:30 - 12:15			
	COPD** 13:00 - 13:55			
	COPD** 14:00 - 14:55		Seepferdchen 14:30 - 15:15	
	Neuro 15:00 - 15:55		Seepferdchen 15:30 - 16:15	
			Schwimmfestigung 16:30 - 17:15	
Rücken 17:00 - 17:55		NEU Myofascial Stretch 17:00 - 17:55	Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	Omnia Circle* 17:30 - 18:25
TRX 18:00 - 18:55		NEU Thrill Silence 18:00 - 18:55	Aqua Surprise* 18:30 - 19:25	
Fatburner 19:00 - 19:55	Cycle* 19:00 - 19:55	autog. Training* 19:00 - 19:55	NEU Aqua Rücken* 19:30 - 20:25	
Muscle Fit 20:00 - 20:55		Mental Yoga* 20:00 - 20:55		

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
		NEU Stretch & Relax* 8:30 - 9:25	Aqua Rücken* 8:30 - 9:25	
Muscle Fit 9:30 - 10:25		NEU Aqua Rücken* 9:30 - 10:25		
		Fitness Pilates* 10:30 - 11:25	Aqua Fit* 10:30 - 11:25	
	RS Gym** 12:00 - 12:45		Aqua Rücken* 12:00 - 12:55	
			Aqua Rücken* 13:00 - 13:55	
	KNRS** 14:00 - 14:55			
Kids Dance 3-5J. 15:00 - 15:55	COPD** 15:00 - 15:55			
Ballet 6-7J. 16:00 - 16:55	COPD** 16:00 - 16:55			
Rücken 17:00 - 17:55	Hip Hop 17:00 - 17:55		Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	
Fitboxen* 18:00 - 18:55		Pilates* 18:00 - 18:55	Aqua Fit* 18:30 - 19:25	Bauch Express 18:00 - 18:25
Meridian Flow 19:00 - 19:55	Cycle* 19:00 - 20:25	VinyasaFlowYoga* 19:00 - 19:55		
	Laufschule Bunert 20:30 - 21:25	Blackroll* 20:00 - 20:25		

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
	RS Gym** 8:00 - 8:45	Morgen Meditation NEU 8:30 - 8:55		
Thrill X 9:00 - 9:55			Aqua Rücken* 9:00 - 9:55	
Thrill Silence 10:00 - 10:55			Aqua Power* 10:00 - 10:55	
			Aqua Rücken* 11:00 - 11:55	
Neuro 12:30 - 13:00				
	RS Gym** 13:00 - 13:45			
			Seepferdchen 14:30-15:15 & 15:30-16:15	
		Skoliose Kids 16:30 - 17:15		
Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Gym** 17:00 - 17:45	Ashtanga Yoga* 17:30 - 18:55		
Thrill X 18:00 - 18:55	NEU Cycle* 18:00 - 18:55		Aqua Rücken* 18:30 - 19:25	
Zumba & Step 19:00 - 19:55	NEU Muscle Fit 19:00 - 19:55	Rücken* 19:00 - 19:55	Aqua Power* 19:30 - 20:25	Omnia Circle* 19:00 - 19:55
		NEU Pilates 20:00 - 20:55		

DONNERSTAG

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			NEU Aqua Rücken* 9:00 - 9:55	
			Aqua Rücken* 10:30 - 11:25	
	COPD** 12:00 - 12:55			
	RS Gym** 13:00 - 13:45			
		NEU Chi Gong* 17:00 - 17:55	Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	
TRX 18:00 - 18:55	Cycle* 18:00 - 18:55	Stretch & Relax* 18:00 - 18:55	Aqua Fit* 18:30 - 19:25	Omnia Circle* 18:00 - 18:55
Fitboxen* 19:00 - 19:55	Zumba 19:00 - 19:55	Fitness Pilates* 19:00 - 19:55		

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
	RS Gym** 7:40-8:25 & 8:30-9:15		Aqua REHA** 7:20 - 8:05	
Muscle Fit 9:30 - 10:25	Rücken 9:30 - 10:25		Aqua Rücken* 9:00 - 9:55	Blackroll* 9:00 - 9:25
Pilates 10:30 - 11:25	Vital 10:30 - 11:25		Aqua Fit* 10:30 - 11:25	
			Aqua Rücken* 12:00 - 12:55	
Neuro 13:00 - 13:55			Seepferdchen 14:30 - 15:15	
			Seepferdchen 15:30 - 16:15	
			Schwimmfestigung 16:30 - 17:15	
Bodystyling 17:00 - 17:55		NEU Hatha Yoga* 17:30 - 18:55		
Muscle Fit 18:00 - 18:55				Rücken 18:00 - 18:55
				RS Gym** 19:00 - 19:45

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
Bodystyling 10:30 - 11:25		NEU Stretch & Relax* 10:30 - 11:25	Seepferdchen 10:10 - 10:55	
Jazz 11:30 - 12:25		NEU VinyasaYoga* 11:30 - 12:25	Aqua Fit* 11:30 - 12:25	
		Hatha Yoga 16:00 - 17:25		

Specials und Workshops bitte der VITAbewegt entnehmen bzw. Aushänge beachten

Gesonderte Workshops für Kids – bitte VITAbewegt und Aushänge beachten

SONN-TAG

Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/REHA
Fatburner 10:30 - 11:25	Cycle* 10:30 - 11:55			
Bodystyling 11:30 - 12:25			Aqua Power* 11:30 - 12:25	
			NEU Aqua Rücken* 16:30 - 17:25	