

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

VITAREHA Mo - Do 7:20 - 21:00
 Fr 7:20 - 18:00
 Sa 10:00 - 14:00

■ Kurse VITASPORT (nur für Mitglieder)

■ Kurse VITAREHA (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder)

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

** nur für Rehasportler

VITA Winter

Gesundheit im GZS

MONTAG	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	Rehasport Premium** 8:00 - 8:45								
Rehasport Premium** 9:45 - 10:30		Muscle Fit							
Pilates 10:30 - 11:25									
RS Gym** 12:15 - 13:00		Rehasport Premium** 12:00 - 12:45							
Rehasport Premium** 16:00 - 16:45									
TRX* 17:00 - 17:55									
Functional 18:00 - 18:55		Rücken 18:00 - 18:55							
Bodystyling 19:00 - 19:55		Bauch 19:00 - 19:25							
Rehasport Premium** 20:00 - 20:45		Vinyasa 19:30 - 20:55							

DIENSTAG	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	Rehasport Premium** 8:00 - 8:45								
RS-GYM** 8:45-9:30									
NEU Bodystyling 9:30-10:55									
RS-GYM** 11:30 - 12:15									
Rehasport Premium** 12:15 - 13:00									
RS-GYM** 13:00-13:45 & 15:00-15:45									
Rehasport Premium** 16:00 - 16:45									
NEU Fitboxen* 17:00 - 18:25		Rehasport Premium** 17:00 - 17:45							
TRX* 18:30 - 19:25		Bodystyling 18:30 - 19:25							
Cycle* 19:30 - 20:55									

MITTWOCH	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	Rehasport Premium** 8:00 - 8:45								
Blackroll Pilates 9:00-9:25 9:30-10:25									
Muscle Fit 10:30 - 11:25		Rehasport Premium** 10:00 - 10:45							
Rehasport Premium** 12:00 - 12:45									
RS-GYM** 13:30 - 14:15									
RS-GYM** 15:00 - 15:45		Ballett (5-7J.) 15:00 - 15:55							
Ballett (7-9J.) 16:00 - 16:55		Entspannung 16:30 - 17:55						NEU	
Pilates Zumba 17:00-17:55 18:00-18:55		Simply Yoga 18:00 - 18:55							
Cycle* 19:00 - 20:25		Yoga für den Rücken 19:00 - 19:55						NEU	

DONNERSTAG	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	RS-GYM** 8:30 - 9:15								
Rehasport Premium** 9:30 - 10:15		Yoga 9:30 - 10:55							
RS-GYM** 11:30 - 12:15									
Rehasport Premium** 12:15 - 13:00									
Rehasport Premium** 16:00 - 16:45		COPD** 16:30 - 17:15						NEU	
TRX* 17:00 - 17:55		COPD** 17:15 - 18:00						NEU	
Body Fit 18:00 - 18:55		Rehasport Premium** 18:00 - 18:45							
NEU Cycle* 19:00 - 19:55		Pilates 19:00 - 19:55						NEU	
Boxen* 20:00 - 20:55		Rehasport Premium** 20:00 - 20:45							

FREITAG	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	RS-GYM** 8:30-9:15								
Thrill X 9:30 - 10:55		Rehasport Premium** 10:00 - 10:45							
Rehasport Premium** 11:45 - 12:30									
RS-GYM** 13:15 - 14:00									
RS-GYM** 14:00 - 14:45									
Ballett (3-5J.) 15:00 - 15:55									
Rehasport Premium** 16:00 - 16:45									
Hatha Yoga 17:00 - 18:25									
Bodystyling 18:30 - 19:25									

SAMSTAG	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	RS-GYM** 10:00 - 10:45								
Zumba 11:00 - 11:55									
Bodystyling 12:00 - 12:55									

SONNTAG	Raum 1			Raum 2			Fläche		
	Muscle Fit 10:30 - 11:25								
Vinyasa 11:30 - 12:55		Fatburner 11:30 - 12:25							
		Cross Burn 12:30 - 13:55							

Regelmäßig bietet VITA ein besonderes Special an – bitte den Monatskalender in der VITAbewegt beachten!