

Kursplan vom 14.10. bis 31.12.2020

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
08:30 - 09:15		09:00 - 10:00	09:30 - 10:30		09:30 -10:15	09:30 - 11:00	08:30 - 09:15	09:00 - 10:00		
Rücken-Vitalis** Nicole		Indoorcycling** Anita	Indoorcycling*** <i>In Vorbereitung</i>		Reha-Kurs-08	Mama & Baby-Vitalis Wiebke	Reha-Kurs-11	Indoorcycling*** Frank		
09:30 - 10:15			09:30 - 10:15		10:30 -11:15	11:30 - 12:30	09:20 - 10:00		10:00 - 11:00	
Rücken-Vitalis** Nicole			Reha-Kurs-04		Reha-Kurs-09	Zirkel-Vitalis* Anita	Pilates-Vitalis** Nicole		Aerob-Body** Patrizia	
		10:00 - 11:30	10:30 -11:15				10:10 - 10:50		11:00 - 12:00	11:00 - 11:45
		Yoga-Vitalis** Jörg	Reha-Kurs-05				Pilates-Vitalis** Nicole		Jumping-Aerob** Rosario	Sunday-Morning-Aerob mit Gabi**
15:45 - 16:30					15:00 -16:00				<i>Intensität</i>	
Reha-Kurs-01					A.N.D-Vitalis* Simone				Mittel	
									Hoch	
									Entspannung	
16:30 - 17:15	17:15 - 18:00		16:30 - 17:15		17:30 - 18:15		18:00 - 19:00		10er Karten für Indoorcycling, Jumping-Fitness, Kurse und Getränke sind an der Rezeption erhältlich.	
Reha-Kurs-02	Bauch, Beine, Po-Aerob** Frank		Reha-Kurs-06		Reha-Kurs-10		Aerial - Tuch - Yoga-Vitalis** Simone			
18:00 - 18:45	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	17:00 - 18:00	17:15 - 18:00	18:00 - 19:00		19:00 - 19:30			
Jumping-Aerob** Iris	Indoorcycling*** Frank	Zirkel-Vitalis* Martina	Jumping-Aerob** Rosario	Reha-Kurs-07	Aerob-Body** Thomas		Entspannung im Tuch** Simone		Bitte für die Kurse an der Theke, telefonisch oder über Studio-App / Webseite einen Platz buchen. Aerial-Tuch Yoga = max. 9 Indoorcycling = max. 9 Jumping = max. 11	
19:00 - 19:45	19:00 - 19:45	18:00 - 19:30	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00					
Z.U.M.-Aerob** Iris	Reha-Kurs-03	Aerob-Body** Patrizia	Jumping-Aerob** Rosario	Fit-Vitalis*** Lass Dich überraschen ☺	Langhantel - Vitalis*** Thomas					
			19:15 - 20:00	19:20 - 20:20	19:00 - 19:45					
			Pilates -Vitalis** Lass Dich überraschen ☺	TaiChi-Vitalis Mike	Yoga-Vitalis** Kathrin				Mit erscheinen dieses Kursplanes verlieren alle vorherigen Kurspläne ihre Gültigkeit.	

Öffnungszeiten: Montags bis Freitags = 08:00 bis 21:00 Uhr | Samstags = 09:00 bis 15:00 Uhr | Sonntags = 09:00 bis 14:00 Uhr | Feiertags = 09:00 bis 14:00 Uhr - bitte Aushang beachten.

Hinweis: Geänderte Öffnungszeiten am Samstag und Sonntag ab dem 01.10.2020 = Jetzt schon immer ab 09:00 Uhr (anstatt ab 10:00 Uhr)

