

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:15 -10:15 Rückenfit Kathrin	09:00 -10:00 Pilates Mittelstufe Kerstin		08:30 -09:45 Yoga Flow Mittelstufe Kathrin	09:00 Balance WSG Trainer	07:05 -08:05 Morning Yoga Klaus		08:30 -09:30 Qi Gong Gustl	09:15 WSG Renate	08:00 - 09:00 Morning Yoga Renate		09:15 -10:15 TRX Patrick	09:30 Rückenfit Ina	09:15 -10:15 Qi Gong Gustl
10:30 WSG Kathrin	10:15 Indoor Cyc- ling Kerstin	10:00 Gesundheits- training Lucca/Flo		10:00 Balance WSG Trainer		09:30 Cardio Total Body Afsaneh			09:30 -10:10 HiITup! Susi F.	10:00 Rückenfit Mittelstufe Christina	10:15 -11:00 TRX Patrick	10:30 Langhantel Ina	
						10:30 Zumba Fit- ness Afsaneh			10:10 -10:30 Bauchkiller Susi F.	11:00 Step 2 Christina			10:45 Indoor Cyc- ling Bernadette
				17:00 Bodystyling Renate		17:00 YinYoga Trainer							
18:00 -18:55 Jumping Fitness Susi F.	18:30 Pilates Einsteiger Julia	18:00 Bodycom- pact Afsaneh	18:00 Indoor Cyc- ling Hernan	18:00 Rückenfit Susi S.	19:00 Indoor Cyc- ling Trainer	18:00 Pilates Trainer	18:45 -19:45 Indoor Cyc- ling Christian B.	18:00 Balance WSG Flo	17:45-18:45 Hatha Yoga Gerald				
19:00 -20:00 Cardio Bo- dystyling Trainer		19:00 Zumba Fit- ness Afsaneh	19:15 -20:10 Stretching Hernan		19:15 -20:00 TRX Patrick bis 13.05.	19:00 -19:45 Full Body Burn Ina	19:30 -20:15 TRX Patrick ab 21.05. ★						
					20:00 -20:45 TRX Patrick bis 13.05.	19:45 -20:00 Bauchkiller Ina	20:15 -21:00 TRX Patrick ab 21.05. ★						



Gültig ab 13.05.2026 (Bitte beachtet kurzfristige Änderungen im TV Vital und auf Facebook)



Indoor Cycling findet im Cycling Raum statt

Neu im Kursprogramm



Weiterhin ist eine Anmeldung in den Kursen über unsere Homepage, App oder telefonisch erforderlich.

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do
Mittwoch
Freitag
Samstag
Sonntag

08:00 - 22:00 Uhr
07:00 - 22:00 Uhr
07:00 - 21:00 Uhr
09:00 - 20:00 Uhr
09:00 - 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Mi + Fr: 14:30 - 18:15 Uhr
So: 09:15 - 13:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!