

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				19:30 -20:15 TRX Patrick						
							20:15 -21:00 TRX Patrick						



Gültig bis 07.07.2026 (Bitte beachtet kurzfristige Änderungen im TV Vital und auf Facebook)



Indoor Cycling
findet im
Cycling Raum
statt

Neu im Kurs-
programm

**Weiterhin ist eine Anmeldung
in den Kursen über unsere
Homepage, App oder telefo-
nisch 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!