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** Lucca	07:05 -08:05 **Morning Yoga** Klaus	09:30 **Cardio Total Body** Afsaneh	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 Cycling** Kerstin	10:00 **Gesundheitstraining** Lucca/Flo		10:00 **Balance WSG** Lucca ★		10:30 **Zumba® Fitness** Afsaneh			09:30 -10:15 **Power Circuit** Emma	10:00 **Rückenfit** Mittelstufe Christina	10:15 -11:00 **TRX** Patrick	10:30 **Langhantel** Ina	
				17:00 **Bodystyling** Renate		17:00 **YinYoga** Trainer				11:00 **Step 2** Christina			10:45 **Indoor Cycling** Bernadette
18:00 -18:55 **Jumping® Fitness** Susi F.	18:30 **Pilates** **Einsteiger** Susi Sch.	18:00 **Bodycompact** Afsaneh	18:00 **Indoor Cycling** Chrissy	18:05-19:00 **Jumping® Fitness** ★ Iris	18:00 **Rückenfit** Susi Sch.	18:00 **Pilates** Trainer	18:45 -19:45 **Indoor Cycling** Christian B.	18:00 **Balance WSG** Flo	17:45-18:45 **Hatha Yoga** Gerald				
19:00 -20:00 **Hot Iron®** Chrissy		19:00 **Zumba® Fitness** Afsaneh	19:15 -20:00 **Stretching** Chrissy		19:00 **Indoor Cycling** Trainer	19:00 -20:00 **Full Body Burn** Ina	19:15-20:00 **TRX** Patrick						
							20:00 -20:45 **TRX** Patrick						

TV Vital
Fitness- und Gesundheitsstudio

Gültig ab 05.10.2026 (Bitte beachtet kurzfristige Änderungen im TV Vital und auf Facebook)

TVE 1848

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	08:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch	07:00 - 22:00 Uhr
Freitag	07:00 - 21:00 Uhr
Samstag	09:00 - 20:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

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

TV Vital, Dompropststraße 2b, 91056 Erlangen I Tel.: 09131-480817 I E-Mail: tv-vital@tv48-erlangen.de I www.tv48-vital.de