

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 Fit + Figur Kathrin	09:00 -10:00 Pilates Kerstin		08:30 -09:45 Morning Yoga Kathrin		07:10 -08:00 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	
10:30 WSG Kathrin	10:15 Indoor Cycling Kerstin	10:00 Therap. Training Anja		10:00 Balance WSG Claudia		09:30 Cardio Total Body Afsaneh			09:30 -10:10 HiITup! Susi F.	10:00 Rückenfit Christina		10:30 Langhantel Ina	10:45 Indoor Cycling Bernadette
						10:30 Zumba Fitness Afsaneh			10:15 -10:30 Bauchkiller Susi F.	11:00 Step 2 Christina			
				17:00 Bodystyling Renate		17:00 YinYoga Anja							
18:00-18:50 Jumping Fitness Susi F.	18:00 -19:00 Rückenfit Christopher	18:00 Bodycompact Afsaneh	18:00 Indoor Cycling Hernan	18:00 Rückenfit Susi S.	19:15 -20:00 TRX Patrick	18:00-19:00 Pilates Anja			16:45 -17:45 Hatha Yoga Gerald				
19:00-20:00 Cardio Bodystyling Trainer	19:05 -19:50 TRX Functional Christopher	19:00 Zumba Fitness Afsaneh	19:15 -20:10 Stretching Hernan	19:00 Jumping Fitness Michael	20:00 -20:45 TRX Patrick	19:15-20:15 Langhantel Christopher	18:45 -19:45 Indoor Cycling Christian		18:30 Ind. Cycling Bernadette <i>bis 26.04.</i>				
				20:00-21:00 Hatha Yoga Gerald		20:15 -20:45 Starke Mitte Christopher							



Gültig ab 03.03.24 (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!