





KURSPLAN 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bauch Beine Po 09:15 - 10:00	Yoga mit Conny 09:30 - 11:00	WSG 09:15 - 10:30	Ungerade Kalenderwoche Indoor Cycling 09:15 - 10:15	Bauch & Rückenfit 09:15 - 10:15	10.02.2024 Jumping Fitness 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	04.02.2024 Cycling 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00
Bauch & Rückenfit 10:00 - 11:00	 Jumping Fitness 16:30 - 17:30		gerade Kalenderwoche Step 09:15 - 10:00 Push & Pull 10:00 - 10:45	Yoga mit Viara 10:15 - 11:45	02.03.2024 Teamworkout 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	 Bitte für alle Kurse am Wochenende vorab anmelden.
Tabata 17:00 - 18:00	Jumping Fitness 17:30 - 18:30		Jumping meets Tabata 17:15 - 18:15		16.03.2024 Langhantel Intervall 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	
Strenght & Stetch 18:10 - 19:10	Powerzirkel 17:30 - 18:30	Powerworkout 18:30 - 19:30	Powerzirkel 17:30 - 18:30	Zumba 17:00 - 18:00	30.03.2024 Powerzirkel 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00	Auch ohne Mitgliedschaft möglich, spreche uns gerne an :-)
Fitdankbaby *Für Dich* 19:15 - 20:15	Indoor Cycling 18:45- 19:45		Yoga mit Viara 18:30 - 19:45	Vitalis GmbH	Telefon: 09352 508666	www.vitalis-wellnesscenter.com