

VITA sports Fitness Kursplan Herbst / Winter 2011

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Kursraum	Gerätebereich	Kursraum	Gerätebereich	Kursraum	Gerätebereich	Kursraum	Gerätebereich	Kursraum	Gerätebereich	Gerätebereich	Kursraum
10:00	Power Lifting 0945-1100 (M)		Step & Style 0945-1045 (E)		RückenFit / Pilates ³ 0945-1045 (E)		Move & More 0945-1045 (E)		Muscle Definition 0945-1045 (E)			Special Kurs (siehe Aushang) 1000-1130 (E-M)
11:00												
12:00											Bauch & Rücken laut Aushang	
13:00												
14:00	Fit for Life ³ 1400-1500 (E)				Fit for Life ³ 1400-1500 (E)							E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene ⁰ Jeden Donnerstag, in den Ferien nach Absprache ¹ Firmen Fitness Ihre persönliche Gruppenstunde für Firmen, Gruppen und Vereine. ² Kurs nicht im monatlichen Clubbeitrag enthalten ³ Ein Präventionsprogramm nach § 20 SGB V. Versicherte unserer Kooperati- onskassen erhalten 100% Kostenerer- stattung Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vitasports.net Fehler & Änderungen vorbehalten
15:00												
16:00												
17:00	Muscle Definition 1700-1800 (E-M)		Fighting Fit 1700-1800 (M-F)		Move & More 1700-1800 (E-M)		Healthy Back ³ 1700-1800 (E)		Step & Style 1700-1800 (E)			
18:00	Firmen Fitness ¹ 1800-1900	Bauch & Rücken	ToneDancing 1800-1930 (M-F)	Firmen Fitness Zirkeltraining	Power Lifting Cross 1800-1900 (M-F)	Bauch & Rücken	StepMoves 1800-1900 (M)	Firmen Fitness Zirkeltraining	Pilates ³ 1800-1900 (E)	Bauch & Rücken		
19:00	Power Lifting 1900-2000 (M)	Zeiten laut Aushang		Bauch & Rücken laut Aushang	Indoor Cycling 1900-2000 (E-M)	Zeiten laut Aushang	BodyToning 1900-2000 (E-M)	Bauch & Rücken laut Aushang	Wing Tsung ² 1900-2100	Zeiten laut Aushang		
20:00	Indoor Cycling 2000-2100 (E-M)		DamaYoga 1930-2100 (E-M)		Wing Tsung ² 2000-2130		Jazz & Modern ⁰ 2000-2200					
21:00												

Öffnungszeiten Gesamtanlage

Mo - Fr	0830 - 2400 Uhr
Sa	0830 - 2100 Uhr
So	0830 - 2200 Uhr

Die Trainingszeiten enden 1 Stunde früher.

Öffnungszeiten Kinderhort

Mo	1645 - 1915 Uhr
Mi	1645 - 1915 Uhr
Fr	1645 - 1915 Uhr