

VITAsports – Kursplan Sommer 2019

	Kursraum 1				Kursraum 2				Trainingsfläche				Indoor Cycling Raum				bezuschusster Kurs*			
	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag							
	KR 1	KR 2	TF	IC	KR 1	KR 2	TF	IC	KR 1	KR 2	TF	IC	KR 1	KR 2	KR 2	KR 1				
06:00																				
07:00					Early Bird Yoga															
08:00																				
09:00				Indoor Cycling Fatburner ***																
10:00	Power Lifting				Fitnesstreff Kraft Aktiv Prävent. **			Pilates				Prävent. Rücken- u. Gelenk-training * NEU		BodyArt						
11:00												Fitnesstreff Kraft Aktiv Prävent. **		Bodytoning			Special-Kurs Wöchentl. wechselnd			
12:00																				
13:00																	Functional Drills ***			
14:00	Fit for Life													WSG						
15:00																				
16:00																				
17:00	Bodytoning	Prävent. Rücken- u. Gelenk-training *			Prävent. Rücken- u. Gelenk-training * NEU							Faszientechniken	Prävent. Rücken- u. Gelenk-training *	Functional Moves						
18:00	Rebound	BODEGA moves	Bauch & Rücken		Bodyfit	Firmenfitness	Bauch & Rücken	Indoor Cycling Fatburner ***	Zumba NEU	Prävent. Rücken- u. Gelenk-training * NEU		Step Combination	WSG	Bauch & Rücken	Indoor Cycling Intervall *** (SP)	Rebound				
19:00	Power Lifting	Functional Drills ***		Indoor Cycling Intervall ***	Rücken Intensiv	Deep Work NEU			Power Cross Lifting	Tae Box		XCO Shape	Functional Drills ***	FIVE offene Stunde **		Pilates				
20:00		Functional Drills ***				Strech & Relax				Yoga	FIVE offene Stunde **		Functional Drills ***				Modern & Jazz Dance			
21:00																				

Infos zum Kursplan

An Feiertagen finden keine Kurse statt.
Wir beginnen die Kurse pünktlich und beenden die Stunde gemeinsam.
5 Min. nach Kursbeginn kein Einlass mehr.
Kurse finden ab 4 Personen statt.

* Bezuschusste Kurse von Krankenkassen nach §20 SGB V (Anmeldung erforderlich, Kursbeginn beachten, veröffentlicht auf www.vitasports.net/news und Info in der Anlage)

** Bezuschusste Stunde von Krankenkassen nach §20 SGB V (weitere Infos erhalten Sie von unserem Team)

*** Anmeldung erforderlich (Reservierung online unter <https://termin.e-app.eu/vitasports> telefonisch oder persönlich in der Anlage, frühestens ein Tag im Voraus des jeweiligen Kurses ab 08:30 Uhr)

*** (SP) Kurse finden in der Sommerpause vom 01.07.19 - 15.09.19 nicht statt

Early Bird Yoga und Indoor Cycling Kurse: Teilnahme auch über 10er Karte für Nichtmitglieder möglich.

Kontakt

VITA SPORTS GmbH Gesundheits- und Freizeitzentrum
Schulze-Delitzsch-Str. 17
73434 Aalen

Telefon +49 7361 41001
e-Mail info@vitasports.net

 [instagram.com/vitasportsaalen](https://www.instagram.com/vitasportsaalen)

 [facebook.com/vitasportsaalen](https://www.facebook.com/vitasportsaalen)

