VITA

Gesundheit im GZS

Öffnungszeiten:

VITASPORT	Mo - Fr	7:00 - 23:00
	Sa, So, Feiertag	10:00 - 20:00
VITAREHA	Mo - Do	7:20 - 21:00
	Fr	7:20 - 18:00
	Sa	10:00 - 14:00
VITAKIDS***	Mo - Fr	9:00 - 12:00
	Mo & Do	16:00 - 20:00
	Di, Mi, Fr	17:00 - 20:00
	Sa	14:00 - 17:00
	So, Feiertag	10:00 - 14:00

Kurse VITASPORT *(nur für Mitglieder)*

Kurse VITAREHA *(für Mitglieder und Nicht-Mitglieder)*

* für diese Kurse bitte in die Teilnehmerlisten eintragen lassen, die am Empfang ausliegen

** nur für Rehasportler

*** Im Rahmen unserer Specials bieten wir ggf. andere Betreuungszeiten an. Bitte Aushänge und Infos in der VITAbewegt beachten.

MONTAG

Raum 1	Raum 2	Fläche
Rehasport Premium 8:00 - 8:45		
Rehasport Premium 9:45 - 10:30	NEU Muscle Fit 9:30 - 10:25	
Pilates 10:30 - 11:25		
Rehasport Premium 12:00 - 12:45	RS Gym 12:15 - 13:00	
Rehasport Premium 16:00 - 16:45		
TRX Pro* 17:00 - 17:55		
Functional 18:00 - 18:55	Rücken 18:00 - 18:55	
Cycle* 19:00 - 19:55	Bodystyling 19:00 - 19:55	
Rehasport Premium 20:00 - 20:45	NEU Yoga 20:00 - 21:25	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2	Fläche
Rehasport Premium 8:00 - 8:45		
RS-GYM** 8:45-9:30 / Bodystyling 9:30-10:25		
Rehasport Premium 10:30 - 11:15		
RS-GYM** 11:30 - 12:15		
Rehasport Premium 12:15 - 13:00	RS-GYM** 12:15-13:00 & 13:00-13:45	
RS-GYM** 15:00 - 15:45		
Rehasport Premium 16:00 - 16:45		
NEU Rehasport Premium 17:45 - 18:30	Stretch & Relax 17:30 - 18:55	
NEU TRX Beginner* 18:30 - 19:25	NEU Muscle Fit* 19:00 - 19:55	
NEU Cycle* 19:30 - 20:55		

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Fläche
Rehasport Premium 8:00 - 8:45		
Blackroll 9:00-9:25 / Pilates 9:30-10:25		
Muscle Fit 10:30 - 11:25	Rehasport Premium 10:00 - 10:45	
Rehasport Premium 12:00 - 12:45		
RS-GYM** 13:30 - 14:15		
RS-GYM** 15:00 - 15:45	Ballett (5-7J.) 15:00 - 15:55	
Ballett (7-9J.) 16:00 - 16:55	Rehasport Premium 16:00 - 16:45	
Pilates 17:00-17:55 / Zumba 18:00-18:55		
NEU Cycle* 19:00 - 19:55	Rücken 19:00 - 19:55	
Entspannung 20:00 - 20:55		

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2	Fläche
RS-GYM** 8:30 - 9:15		
Rehasport Premium 9:30 - 10:15	NEU Rücken 9:30 - 10:25	
NEU Stretch & Relax 10:30 - 11:25		
RS-GYM** 11:30 - 12:15		
Rehasport Premium 12:15 - 13:00		
Rehasport Premium 16:00 - 16:45		
TRX* 17:00 - 17:55	KNRS 17:00 - 17:45	
Body Fit 18:00 - 18:55	Rehasport Premium 18:00 - 18:45	
Pilates 19:00 - 19:55		
Boxen* 20:00 - 20:55	Rehasport Premium 20:00 - 20:45	

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Fläche
NEU Thrill X 9:30 - 10:55	RS-GYM** 8:30 - 9:15	
	Rehasport Premium 10:00 - 10:45	
Rehasport Premium 11:45 - 12:30		
RS-GYM** 12:30-13:15 & 13:15-14:00		
RS-GYM** 14:00 - 14:45		
Ballett (3-5J.) 15:00 - 15:55		
Rehasport Premium 16:00 - 16:45		
Fitness Yoga 17:00 - 17:55		
Step 18:00 - 18:55	RS-GYM** 18:00 - 18:45	
Zumba 19:00 - 19:55		

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Fläche
RS-GYM** 10:00 - 10:45		
NEU Zumba 11:00 - 11:55		
NEU Bodystyling 12:00 - 12:55		
	NEU Cycle* 15:00 - 16:25	

SONNTAG

Raum 1	Raum 2	Fläche
Muscle Fit 10:30 - 11:25		
Yoga 11:30 - 12:55	Fatburner 11:30 - 12:25	
	Cross Burn 12:30 - 13:55	

Regelmäßig bietet VITA ein besonderes Special an – bitte den Monatskalender in der VITAbewegt beachten!