




Öffnungszeiten: **VITASPORT** Mo - Fr 7:00 - 23:00  
 Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00  
 Di Sauna erst ab 10h geöffnet  
 Do Damensauna 7:00 - 17:00

**VITAREHA** Mo - Fr 7:20 - 21:00  
 Sa 10:00 - 14:00

**VITAKIDS** Mo,Mi,Fr 9:00 - 12:30 & 16:00 - 19:00  
 Di + Do 9:00 - 12:30 & 16:30 - 20:00  
 Sa,So 10:00 - 13:00

 Kurse VITASPORT (nur für Mitglieder)

 Kurse VITAREHA (für Mitglieder und Nicht-Mitglieder)

 Kurse VITAKIDS

\* für diese Kurse bitte telefonisch oder via VITA APP anmelden

\*\* nur für Rehasportler

# VITA Winter

Gesundheit am Kaiserberg

MONTAG	MONTAG					DIENSTAG	DIENSTAG					MITTWOCH	MITTWOCH				
	Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio
		RS Gym** 8:00 - 8:45		Aqua REHA** 7:20 - 8:05				Stretch & Relax* 8:30 - 9:25	Aqua Rücken* 8:30 - 9:25			RS Gym** 8:00 - 8:45	Morgen Meditation* 8:30 - 8:55	Aqua Rücken* 8:00 - 8:55			
Rücken 9:30 - 10:25				Aqua Rücken* 9:30 - 10:25		Muscle Fit 9:30 - 10:25			Aqua Rücken* 9:30 - 10:25		Thrill X 9:00 - 9:55			Aqua Rücken* 9:00 - 9:55	Omnia Circle* 9:30 - 10:25		
	RS Gym** 10:30 - 11:15	Iyengar Yoga* 10:30 - 11:25		Aqua Rücken* 10:30 - 11:25			Pilates* 10:30 - 11:25		Aqua Fit* 10:30 - 11:25				Thrill Silence* 10:00 - 10:55	Aqua Power* 10:00 - 10:55			
	RS Gym** 11:30 - 12:15								Aqua Rücken* 12:00 - 12:45					Aqua Rücken* 11:00 - 11:55			
	COPD** 13:00 - 13:55								Aqua Rücken* 13:00 - 13:55		Neuro** 12:30 - 13:25			Aqua Rücken* 12:00 - 12:55			
	COPD** 14:00 - 14:55			Seepferdchen* 14:30 - 15:15								RS Gym** 13:00 - 13:45					
	Neuro** 15:00 - 15:55			Seepferdchen* 15:30 - 16:15		COPD** 15:00 - 15:55	Kids Dance 3-5J. 15:00 - 15:55							Seepferdchen 14:30-15:15 & 15:30-16:15			
				Schwimmfestigung* 16:30 - 17:15		COPD** 16:00 - 16:55	Ballet 6-7J. 16:00 - 16:55							Skoliose Kids* 16:30-17:15			
Rücken 17:00 - 17:55		Myofascial Stretch* 17:00 - 17:55		Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	Omnia Circle* 17:30 - 18:25	Rücken 17:00 - 17:55	Hip Hop 17:00 - 17:55	NEU Blackroll* 17:30 - 17:55	Aqua Rücken* 17:30 - 18:25								
NEU Fatburner 18:00 - 18:55		Thrill Silence* 18:00 - 18:55		Aqua Surprise* 18:30 - 19:25		Fitboxen* 18:00 - 18:55	Cycle* 18:00 - 19:25	NEU Pilates* 18:00 - 18:55	Aqua Fit* 18:30 - 19:25	Bauch Express 18:00 - 18:25	Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Gym** 17:00 - 17:45	Ashtanga Yoga* 17:30 - 18:55	Aqua Rücken* 17:30 - 18:25	NEU		
NEU TRX* 19:00 - 19:55	Cycle* 19:00 - 19:55	autog. Training* 19:00 - 19:55		Aqua Rücken* 19:30 - 20:25		Meridian Flow 19:00 - 19:55	Step&Shape 19:30 - 20:25	NEU Reshikesh Yoga* 19:00 - 20:25			Thrill X 18:00 - 18:55	Cycle* 18:00 - 18:55		Aqua Rücken* 18:30 - 19:25			
Muscle Fit 20:00 - 20:55		Mental Yoga* 20:00 - 20:55				NEU Pilates TRX* 20:00 - 20:55	Laufschule Bunert 20:30 - 21:25				Zumba Step 19:00 - 19:55	Muscle Fit 19:00 - 19:55		Aqua Power* 19:30 - 20:25	Omnia Circle* 19:00 - 19:55		

DONNERSTAG	DONNERSTAG					FREITAG	FREITAG					SAMSTAG	SAMSTAG				
	Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio		Raum 1	Raum 2	Loft	Aqua	TF/Studio
		NEU Hatha Yoga* 8:00 - 9:25		Aqua Rücken* 8:00 - 8:55													
Bodystyling 9:30 - 10:25				Aqua Rücken* 9:00 - 9:55		Muscle Fit 9:30 - 10:25	Rücken 9:30 - 10:25		Aqua Rücken* 9:00 - 9:55								
				Aqua Rücken* 10:00 - 10:55		Pilates 10:30 - 11:25	Vital 10:30 - 11:25		Aqua Fit* 10:30 - 11:25				Stretch & Relax* 10:30 - 11:25	Seepferdchen* 10:10 - 10:55			
	COPD** 12:00 - 12:55			Aqua Rücken* 11:00 - 11:55					Aqua Rücken* 12:00 - 12:55		Jazz 11:30 - 12:25		Vinyasa Yoga* 11:30 - 12:25	Aqua Fit* 11:30 - 12:25			
	RS Gym** 13:00 - 13:45						Neuro** 13:00 - 13:55										
													Hatha Yoga* 16:00 - 17:25				
											Specials und Workshops bitte der VITAbewegt entnehmen bzw. Aushänge beachten						
				NEU Aqua Fit* 16:30 - 17:25							Gesonderte Workshops für Kids - bitte VITAbewegt und Aushänge beachten						
TRX* 18:00 - 18:55	NEU Faszien Rücken 18:00 - 18:55	Stretch & Relax* 18:00 - 18:55		Aqua Rücken* 18:30 - 19:25	Omnia Circle* 18:00 - 18:55	Bodystyling 17:00 - 17:55		Hatha Yoga* 17:30 - 18:55			Fatburner 10:30 - 11:25	Cycle* 10:30 - 11:55	Vinyasa Yoga* 10:30 - 11:55	NEU			
Fitboxen* 19:00 - 19:55	Zumba 19:00 - 19:55	Faszien Pilates* 19:00 - 19:55		Aqua Fit* 18:30 - 19:25		Muscle Fit 18:00 - 18:55		NEU Aqua Pilates* 18:00 - 18:55	Rücken 18:00 - 18:55		Bodystyling 11:30 - 12:25			Aqua Power* 11:30 - 12:25			
		Hatha Smooth Yoga* 20:00 - 21:25							RS Gym** 19:00 - 19:45								
														NEU Aqua Fit* 16:30 - 17:25			