

Öffnungszeiten:	<b>VITASPORT</b>	Mo - Fr Sa, So, Feiertag	7:00 - 23:00 10:00 - 20:00
	<b>VITAREHA</b>	Mo - Do Fr Sa	7:20 - 21:00 7:20 - 18:00 10:00 - 14:00
	<b>VITAKIDS***</b>	Mo, Di, Mi, Fr Di, Mi, Do Sa So	9:00 - 12:00 16:00 - 19:00 geschlossen 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 auslegen

\*\* nur für Rehasportler

\*\*\* Im Rahmen unserer Specials bieten wir ggf. zusätzliche bzw. auch andere Betreuungszeiten an. Bitte Aushänge & Infos in der VITAbewegt beachten.

# VITA Winter

Gesundheit im GZS

MONTAG	Raum 1	Raum 2	Fläche	DIENSTAG	Raum 1	Raum 2	Fläche	MITTWOCH	Raum 1	Raum 2	Fläche
	Rehasport Premium 8:00 - 8:45					Rehasport Premium 8:00 - 8:45					Rehasport Premium 8:00 - 8:45
Rehasport Premium 9:45 - 10:30	Muscle Fit*	9:30 - 10:25		RS-GYM** Bodystyling 8:45-9:30 9:30-10:25				Blackroll Pilates 9:00-9:25 9:30-10:25			
Pilates 10:30 - 11:25				Rehasport Premium 10:30 - 11:15				Muscle Fit 10:30 - 11:25	Rehasport Premium*	10:00 - 10:45	
RS Gym* 12:15 - 13:00	Rehasport Premium 12:00 - 12:45			RS-GYM** 11:30 - 12:15				Rehasport Premium 12:00 - 12:45			
				Rehasport Premium 12:15 - 13:00				RS-GYM** 13:30 - 14:15			
Rehasport Premium 16:00 - 16:45				RS-GYM** 13:00-13:45 & 15:00-15:45				RS-GYM** 15:00 - 15:45	Ballett* (5-7J.) 15:00 - 15:55		
TRX* 17:00 - 17:55				Rehasport Premium 16:00 - 16:45				Ballett (7-9J.) 16:00 - 16:55	Rehasport Premium*	16:00 - 16:45	
Functional 18:00 - 18:55	Rücken* 18:00 - 18:55			Rehasport Premium 17:30 - 18:15	Stretch & Relax* 17:30 - 18:55			Pilates Zumba 17:00-17:55 18:00-18:55	Simply Yoga* 18:00 - 18:55		
<b>NEU</b> Bodystyling 19:00 - 19:55				TRX* 18:30 - 19:25	Muscle Fit* 19:00 - 19:55			Cycle* 19:00 - 20:25	Rücken* 19:00 - 19:55		
Rehasport Premium 20:00 - 20:45	<b>NEU</b> Vinyasa* 19:30 - 20:55			Cycle* 19:30 - 20:55					Entspannung* 20:00 - 20:55		

DONNERSTAG	Raum 1	Raum 2	Fläche	FREITAG	Raum 1	Raum 2	Fläche	SAMSTAG	Raum 1	Raum 2	Fläche
	RS-GYM** 8:30 - 9:15					RS-GYM** 8:30-9:15					RS-GYM** 10:00 - 10:45
Rehasport Premium 9:30 - 10:15	<b>NEU</b> Yoga* 9:30 - 10:25			Thrill X 9:30 - 10:55	Rehasport Premium* 10:00 - 10:45			Zumba 11:00 - 11:55			
RS-GYM** 11:30 - 12:15				Rehasport Premium 11:45 - 12:30				Bodystyling 12:00 - 12:55			
Rehasport Premium 12:15 - 13:00				RS-GYM** 12:30-13:15&13:15-1400				Cycle* 15:00 - 16:25			
				RS-GYM** 14:00 - 14:45							
Rehasport Premium 16:00 - 16:45				Ballett (3-5J.) 15:00 - 15:55					Muscle Fit 10:30 - 11:25		
TRX* 17:00 - 17:55	KNRS* 17:00 - 17:45			Rehasport Premium 16:00 - 16:45					Fatburner 11:30 - 12:25	Vinyasa* 11:00 - 12:25	
Body Fit 18:00 - 18:55	Rehasport Premium* 18:00 - 18:45			<b>NEU</b> Hatha Yoga 17:00 - 18:25					Cross Burn 12:30 - 13:25		
<b>NEU</b> Cycle* 19:00 - 19:55	Pilates* 19:00 - 19:55			<b>NEU</b> Bodystyling 18:30 - 19:25							
Boxen* 20:00 - 20:55	Rehasport Premium* 20:00 - 20:45										

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