

VITALIEN KURSPLAN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|--|--|---|--|---|
| 09:00 - 09:55 Full Body Workout Raum 1 Marieke | 17:00 - 18:00 Indoorcycling Raum 1 Marieke | 08:30 - 09:30 Hatha Yoga Raum 1 Marieke | 09:00 - 09:55 Funktionelles Training Raum 2 Pascal | 09:15 - 10:15 Krafttraining Intervall Raum 2 Pascal | 09:00 - 10:10 HYROX Beginner Raum 4 (Hyrox Raum) Nele | Aktuell sind keine Kurse geplant |
| 10:00 - 10:55 Faszientraining Raum 1 Marieke | 17:00 - 18:00 Pilates Raum 2 Annette | 16:55 - 17:55 Pilates Raum 1 Annette | 10:00 - 11:00 Rückenfit & Stretch Raum 2 Pascal | 14:00 - 15:00 Pilates Raum 2 Annette | | |
| 16:50 - 18:00 HYROX Beginner Raum 4 (Hyrox Raum) Nele | 18:15 - 19:15 Yoga Raum 2 Marieke | 18:00 - 19:00 Zumba Raum 1 Anja | 17:15 - 18:15 Zumba Raum 1 Lena | 17:00 - 18:10 HYROX Fortgeschritten Raum 4 (Hyrox Raum) Pascal | | |
| 17:00 - 17:55 Core & Stretch Raum 2 Elisa | 18:30 - 19:30 HIIT Raum 1 Denise | 19:00 - 20:00 Indoorcycling Raum 1 Manuel | 18:25 - 19:25 Bauch, Beine, Po Raum 1 Lena | 18:30 - 19:30 Indoorcycling Raum 1 Manuel | | |
| 18:00 - 18:55 Yoga Raum 1 Elisa | | | 19:15 - 20:15 Hot Iron Raum 2 Andreas | | | |
| 19:00 - 20:10 HYROX Fortgeschritten Raum 4 (Hyrox Raum) Nele | | | | | | |
| 19:00 - 19:55 Zumba 02.03.; 30.03. & 04.05.26 Raum 1 Elisa | | | | | | |