

Kursplan

gültig ab 15.09.25

Montag					Dienstag			Mittwoch					Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
K1	K2	Out-door	K3	Geräte fläche	K1	K2	Outdoor	K1	K2	Geräte fläche	K3	Out-door	K1	K2	Geräte fläche	K1	K2	Geräte fläche	K1	K1	K2
08.45-09.30 Orth. Reha	08.30-09.15 Zumba				08.15-09.00 Orth. Reha				08.30-09.15 Orth. Reha Pilates				08.15-09.00 Be Balanced (auch Reha)			08.15-09.00 Zumba*	09.10-09.55 Geräte-Zirkel		10.10-10.55 Fatburner	10.30-11.30 Body Complete	
09.40-10.25 Orth. Reha Rücken-Yoga*	09.20-10.05 Fatburner Outdoor		09.30-10.15 Mama fit- Baby mit		09.10-09.55 Stretch & Relax*	09.10-09.55 Be Balanced (Trampolin)		09.00-10.00 Step Intervall*	09.20-10.05 Orth. Reha	09.20-10.05 Orth. Reha Rücken-Yoga			09.15-10.00 Orth. Reha	09.05-09.50 Step		09.05-09.50 Bauch- Po-Beine*	09.05-09.50 Orth. Reha Endoprothetik		11.00-11.45 variierendes Kursangebot	11.30-12.00 Stretch	
10.35-11.20 Orth. Reha Endoprothetik	10.35-11.20 Orth. Reha				10.00-10.45 Orth. Reha*	10.00-10.45 Pilates*	10.00-10.45 Outdoor Fitness	10.10-10.55 Wirbelsäulen- gymnastik*	10.10-11.00 Indoor- Cycling				10.05-10.50 Endo/Sicher- gehen (Reha)	10.05-10.50 Reha für psych. Stärke	10.00-10.45 Geräte-Zirkel	09.55-10.40 Fit4Drums	09.55-10.40 Orth. Reha Wirbelsäule			10:15-11:15 ab Oktober IndoorCycling am Sonntag	
					10.55-11.40 Orth. Reha Endoprothetik			11.00-11.45 Orth. Reha Wirbelsäule						11.00-11.45 Reha Stretch und Atmung			10.45-11.30 Orth. Reha	10.45-11.30 Orth. Reha Yoga		Body&Mind Specials (siehe Aushang)	
15.00-15.45 Jump&Dance (ab 6 J)																	11.35-12.25 Yoga				
16.00-16.45 Tanz-Zwerge (2-3 J)	16.00-16.45 Reha für psych. Stärke	16.00-16.45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)			15.00-15.45 Tanz&Spiel (ab 7 J)	15.00-15.45 Reha Lungen-Sport							15.00-15.45 BPB-Rücken (auch Reha)	15.00-15.45 Jumping Kids (ab 4J)			15.00-15.45 Long Covid				
17.00-17.45 Fit4Drums	17.00-17.45 Kinder-Ballett (4-6 J)	17.00-17.45 Orth. Reha (auch Krebs)			16.00-16.45 Dancing Kids (3-6 J)			16.50-17.35 Fatburner*	16.00-16.45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)				16.00-16.45 Kinder-Ballett (4-6 J)		16.00-16.45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)	16.00-17.00 Show-Dance Youngstars ab8J	16.00-16:45 Handicaps (ab 12J)				
17.50-18.40 Step II*	17.50-18.50 Indoor- Cycling	18.00-18.45 Orth. Reha			16.50-17.50 Body Complete*	16.55-17.40 Orth. Reha		17.40-18.25 Dance*	16.50-17.35 Streetsdance Teens (ab 10J)				17.00-17.45 Orth. Reha	16.55-17.55 BODYART®		17.00-17.45 Zumba*	17.00-17.45 Orth. Reha				
18.45-19.30 Rücken TopFit*	17.55-18.40 H.I.I.T.	18.50-19.15 Bauch intensiv			17.55-18.40 Orth. Reha Wirbelsäule*	17.50-18.35 Jumping Power		18.30-19.15 Zumba*	18.00-18.45 IndoorCycling für Einsteiger	18.00-19.00 HYROX Einsteiger			18.00-18.45 Fatburner*	18.00-19.00 Flow Yoga*		17.50-18.50 Langhantel Workout	18.00-19.00 Indoor- Cycling				
19.35-20.20 Zumba	19.00-20.00 HYROX	19.15-19.40 Oberkörper intensiv			18.50-19.50 Langhantel Workout	18.45-20.00 Yoga* (Fortgeschr.)		19.20-20.05 Stretch & Relax*	19.00-20.00 Indoor- Cycling	19.00-20.00 HYROX Fortgeschr.			18.50-19.50 KursSpecials (siehe Aushang)	19.05-19.50 Step für Einsteiger							
20.25-21.10 Orth. Reha						20.05-20.50 YogaEinsteiger (auch für Reha)*		20.10-20.55 Orth. Reha					20.00-21.00 RückenTopFit /Stretch*								

*Diese Kurse werden auch Online via Zoom angeboten

Anmeldung erforderlich für HYROX, empfohlen für IndoorCycling und Jumping
ab Freitag 16 Uhr für die Folgewoche
Online unter www.emtv.de/de/vievitale
Telefonisch unter Tel. 04121/484340



Anmeldung Kursangebote

Anmeldung erforderlich für unsere Reha-Kurse
ab Freitag 12.30 Uhr für die Folgewoche
Online (s. o) oder telefonisch Freitag 12.30-13.30 Uhr ausschließlich unter
unserer Hotline Tel. 04121/48 43 43 (ab 13.30 Uhr Tel. 04121/48 43 40)

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-22.00 Uhr
Sa 10.00-16.00 Uhr
So 09.00-16.00 Uhr