

Kursplan gültig ab 01.09.26

Montag					Dienstag				Mittwoch					Donnerstag					Freitag				Weekende	
K1	K2	Geräte fläche	K3	Out- door	K1	K2	Geräte fläche	Out- door	K1	K2	Geräte fläche	K3	Out- door	K1	K2	Geräte fläche	K3	Out- door	K1	K2	Geräte fläche	Out- door	K1	K2
08:45-09:30 Orth. Reha	08:30-09:15 Zumba		08:40-09:10 Beckenboden Training		08:15-09:00 Orth. Reha					08:30-09:15 Orth. Reha Pilates				08:15-09:00 Gleichgewichts Training	auch Reha				08:15-09:00 Zumba*					
09:40-10:25 Orth. Reha Rücken-Yoga*	09:30-10:15 Mama fit- Baby mit ♡		09:20-10:05 Fatburner Outdoor		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	09:00-09:45 Step	09:15-10:00 Mama fit- Baby mit ♡		09:05-09:50 Bauch- Po-Beine*	09:05-09:50 Orth. Reha Endoprothetik	09:10-09:55 Geräte-Zirkel		10:10-10:55 Fatburner		
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			09:55-10:40 Fit4Drums	09:55-10:40 Orth. Reha Wirbelsäule			11:00-11:45 variierendes Kursangebot		
					10:55-11:40 Orth. Reha Endoprothetik	10:50-11:35 Orth. Reha Koord/Mobility			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	11:00-12:00 HYROX Einsteiger ♡				
15:00-15:45 Jump&Dance (ab 6J)	16:00-16:45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)		16:00-17:00 Show-Dance Teens (ab10J)						Start: 16.09										11:35-12:25 Yoga		ab Okt. bis Ende Okt.	10:15-11:15 IndoorCycling am Sonntag		
16:00-16:45 Tanz-Zwerge (2-3J m.Begl)	16:00-16:45 Reha für psych. Stärke		17:00-18:00 HYROX Young- stars (ab12J) ♡		15:00-15:45 Tanz-Zwerge (2-3J m.Begl)	15:00-15:45 Reha Lungen-Sport			16:00-16:45 ActionMix 4Boys (7-11J)	16:00-16:45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)				15:00-15:45 BPB-Rücken (auch Reha)	15:00-15:45 Jumping Kids (ab 4J)			15:00-16:00 Krabbeltiste (0-2J m.Begl) ♡	15:00-15:45 Long Covid (auch Reha)	15:00-16:00 Lauf- training		10:30-11:30 Body Complete		
17:00-17:45 Fit4Drums	17:00-17:45 Kinder-Ballett (4-6J)		17:00-17:45 Orth. Reha (auch Krebs)		16:00-16:45 MiniKids (3-6J)	16:00-16:45 Orth. Reha Wirbelsäule	16:00-17:00 Fit&Strong 4Teens (ab12J)		16:50-17:35 Stretdance Teens (ab 10J)	16:50-17:35 Intervall Workout				16:00-16:45 Kinder-Ballett (4-6J)	16:00-16:45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)			16:00-16:45 StarDance (6-9J)	16:00-16:45 Handicaps (ab 12J)	15:00-15:45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)		11:30-12:00 Stretch		
17:50-18:40 Step II*	17:50-18:50 Indoor- Cycling		17:55-18:40 H.I.I.T.		16:50-17:50 Body Complete*	16:55-17:40 Orth. Reha	17:00-18:00 HYROX (auch Family) ♡		17:40-18:25 Dance*					17:00-17:45 Orth. Reha	16:55-17:55 BODYART®	17:00-18:00 HYROX Young- stars (ab12J) ♡		17:00-17:45 Zumba*	17:00-17:45 Orth. Reha			Body&Mind Specials (siehe Aushang)		
18:50-19:35 Rücken TopFit*	19:00-19:45 Zumba		18:00-18:45 Orth. Reha		17:55-18:40 Orth. Reha Wirbelsäule*	17:50-18:35 Jumping Power	8Wo-Kurs ab 15.09		18:30-19:15 Zumba*	18:00-18:45 IndoorCycling für Einsteiger	18:00-19:00 HYROX Einsteiger ♡			18:00-18:45 Bauch intensiv & Oberkörper	18:00-19:00 Flow Yoga*	18:00-19:00 HYROX Einsteiger ♡		17:50-18:50 Langhantel Workout	18:00-19:00 Indoor- Cycling			14:00-16:00 Mini Bewegungs- welt am 1. Sonntag im Monat		
	19:50-20:35 Orth. Reha		19:00-20:00 HYROX ♡		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. ♡			19:05-19:50 Step für Einsteiger	19:05-20:05 Jumping Power							ab Okt.		
					20:05-20:50 Yoga meets Pilates*	auch Reha			20:10-20:55 Orth. Reha					20:00-21:00 RückenTopFit /Stretch*	Start: 17.09									

Anmeldung erforderlich für HYROX, Lauftraining sowie Fit&Strong,
empfohlen für IndoorCycling und Jumping
ab Freitag 16 Uhr für die Folgewoche
Online unter www.emtv.de/de/viewitale
Telefonisch unter Tel. 04121/484340

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)



Anmeldung Kursangebote

*Diese Kurse werden auch Online via Zoom angeboten
♡ Kursangebot - Infos unter Tel. 04121/484340 oder direkt im Vie Vitale

Neu im
Kursplan

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