Kursplan gültig ab 26.10.26

EMTV 1860 — Vie Vitale — Das Familien-Studio für Fitness & Gesundheit

Montag					Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Wochenende	
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		**Samstag**	
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		**10:10-10:55** Fatburner	
					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 ✧	**11:00-11:45** variierendes Kursangebot	
15:00-15:45 Jump&Dance (ab 6J)	**16:00-16:45** Fit&Strong 4Teens (ab12J)		**16:00-17:00** Show-Dance Teens (ab10J)																**11:35-12:25** Yoga				**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** Krabbelkiste (0-2J m.Begl) ✧	**15:00-15:45** Long Covid (auch Reha)	**15:00-15:45** Fit&Strong 4Teens (ab12J)	**10:15-11:15** IndoorCycling am Sonntag	
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** Streetdance 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)		**10:30-11:30** Body Complete	
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			**17:40-18:25** 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		**11:30-12:00** Stretch	
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			**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								
						20:05-20:50 Yoga meets Pilates*	auch Reha		**20:10-20:55** Orth. Reha					**20:00-21:00** RückenTopFit /Stretch*									

Anmeldung erforderlich für HYROX sowie Fit&Strong,
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 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

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