




Kurse im Vitalis Gesundheitszentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00–09:55 Latin Dance	09:00–09:15 Gelenk-Fit	09:15–10:00 Power Chi		09:30–10:15 Rückengymnastik
09:30–09:45 Fußgenuss		10:05–10:20 Stretch & Relax	09:45–10:00 Fußgenuss	10:00–10:15 Balanceakt
10:00–10:30 Figurgymnastik	10:30–10:45 Crosszirkel	10:10–11:00 Muskeln in Balance		10:00–11:00 Five-Intensiv- betreuung bei Schulterproblemen
				11:00–11:30 Triggerwand
				11:30–12:00 Gelenktraining
17:45–18:40 Step Aerobic (in ungeraden Monaten) Latin Dance (in geraden Monaten)		17:45–18:15 Functional Zirkel	17:30–18:00 Five-Intensiv- betreuung bei Schulter- problemen	17:30–18:20 Pilates
18:45–19:30 Functional Training	18:30–18:45 Crosszirkel	18:20–19:05 Rückenfit	18:00–18:20 Triggerwand	18:30–19:20 Tabata
19:45–20:30 Pilates				

Melde dich für **alle Einheiten/Kurse** über die MySports-App an,
lediglich im Notfall bei den Trainern. Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.
Bei weniger als 4 Anmeldungen, fallen die Kurse aus.

 Gruppenkurse

 Flächenkurse

 Anleitung durch den
Physiotherapeuten Moritz



Hier entlang
zu MySports

Altstadt 34 / 74613 Öhringen
07941-92600 / info@vitalis-studio.com
www.vitalis-studio.com

 **Vitalis**
30 Jahre
Das Gesundheitszentrum