

ab 01.01.2018

# Kursplan & Öffnungszeiten

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Functional Pump it Up 09:00 - 09:55 1	Qi Gong 09:00 - 09:45 1	Calorie-Burner 09:00 - 10:30 1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45 1	Pump it Up 09:00 - 09:55 1	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">NEWS</div> <div style="text-align: center;"> <p>10er Karte 159 €</p> <p>Kurse Trainingsfläche Wellness</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>* Happy Hour jeden Mittwoch 8:30-12:30 Uhr für nur 10 €</p> </div>	
Wirbelsäule 10:00 - 10:45 1	Aqua 10:00 - 10:40 4	Nordic Walking 09:00 - 10:30 5	Spinning Bergland 09:00 - 10:15 2	Pilates 10:00 - 10:45 1			HIIT Workout 16:15 - 17:25 1
Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2	Aqua 11:00 - 11:40 4	Rücken Zirkel 10:45 - 11:30 3	Aqua 10:00 - 10:40 4	Spinning Grundlage 10:00 - 11:00 2			Step 17:30 - 18:30 1
Aqua 11:00 - 11:40 4	<div style="border: 1px solid black; background-color: #f08080; padding: 5px; display: inline-block;">Happy Hour *</div>			Stretch & Relax 11:00 - 11:45 1			
				Aqua 11:15 - 11:55 4			
Step&Dance 17:00 - 17:45 1							
Wirbelsäule 18:00 - 18:45 1	Spinning All Terrain 18:45 - 19:45 2	Yoga 18:00 - 19:15 1	Workout 17:00 - 18:00 1				
free moving Fundamentals 18:45 - 20:00 1	Step Intervall 19:00 - 19:55 1	Spinning Bergland 18:00 - 19:15 2	Pilates 18:00 - 18:45 1				
Spinning Bergland 19:00 - 19:55 2	Aqua 19:00 - 19:40 4	Functional Faszien 19:30 - 20:45 1	free moving Advanced 18:45 - 20:00 1				
Aqua 19:00 - 19:40 4	HIIT Workout 20:00 - 21:00 1	Aqua 19:30 - 20:10 4	Spinning All Terrain 19:00 - 20:15 2	Sinchi 19:00 - 20:00 1			
Spinning Intervall 20:00 - 21:00 2	Aqua 20:00 - 20:40 4		Aqua 19:00 - 19:40 4	Spinning All Terrain 19:00 - 20:30 1			
Cross Athletic Fundamentals 20:15 - 21:15 3	Cross Athletic 20:00 - 21:00 3		Cross Athletic Advanced 20:15 - 21:15 3				



Freitag Abend  
bis Febr.

**Anmeldung im Voraus für diese Kurse:**  
 Spinning: 2 Tage  
 Aqua: 1 Woche

**Kursplanlegende:**  
 1 Kursraum groß  
 2 Kursraum Spinning  
 3 Cross Athletic Room  
 4 Schwimmbad  
 5 Outdoor

Aqua-Kurse	
Gesundheits-Kurse	
Fitness-Kurse	

Unsere Kurse  
finden alle ab  
5 Teilnehmer statt

unser Schwimmbad ist zu folgenden Zeiten zusätzlich besetzt:  
 Mi. + Fr. 09.00 - 09.45  
 Die. + Do. 14.00 - 16.00  
 Mi. 20.15 - 21.00

**unsere Öffnungszeiten:**  
 Mo. - Fr. 08.30 - 22.00  
 Samstag 13.00 - 19.00  
 Sonntag 10.00 - 19.00  
 Feiertage 13.00 - 19.00

**VITArea**  
 Vital- und Stoffwechselzentrum  
 Gewerbepark 5  
 83670 Bad Heilbrunn  
 Tel. 08046 / 188522  
[www.vitarea.de](http://www.vitarea.de)

Info für Anfänger: Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn erscheinen!