

# Der aktuelle Vita-Kursplan

Wir bieten Kurse von Montags bis einschließlich Freitags an.

## Montag

09:15 -10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:45 Uhr	Kraft Mix
18:55 – 19:25 Uhr	Bauch Beine Po
19:30 – 20:00 Uhr	Aquagymnastik

## Dienstag

09:15 -10:00 Uhr	Ganzkörper-workout
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 19:00 Uhr	Yoga
19:15 – 20:15 Uhr	Yoga

## Mittwoch

09:15 -10:00 Uhr	Beckenboden-gymnastik
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 18:45 Uhr	Body Workout
18:15 - 18:45 Uhr	Aquagymnastik
19:00 - 20:00 Uhr	Langhantelkurs u. Stretching
19:00 - 19:30 Uhr	Aquagymnastik

## Donnerstag

09:15 -10:00 Uhr	Yoga
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 – 19:00 Uhr	Bodyforming
19:15 - 19:45 Uhr	Aquagymnastik

## Freitag

09:15 -10:00 Uhr	Rückenfit
10:00 – 10:15 Uhr	Flex & Form
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik