






Kursplan Vital am See 2020 Herbst

gültig ab 14.09.2020

Uhrzeit	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
	Raum 1	Raum 2	T-RAX	Raum 1	T-RAX	Raum 1	Raum 2	Raum 1	T-RAX	Raum 1	T-RAX	el'vita
9.00	09.00-09.50 Drums Alive ☺ + ☺☺			09.00-09.50 Pilates* ☺ + ☺☺		08.15-09.05 Rückenfit ☺ + ☺☺		09.00-09.50 Rücken Vital* ☺		09.00-09.50 Bodyforming ☺ + ☺☺ 		09.30 Fatburner ☺☺ (Im el'vita)
10.00	10.00 Walking/ BBP Plus ☺			10.00 KKB* ☺		9.30-10.20 Pilates ☺ + ☺☺		10.00 Yoga Balance ☺ + ☺☺		10.00-10.45 Stretch & Relax ☺		10.30 Pilates ☺ (Im el'vita)
14.00				14.30 Reha-Kurs		14.00 Reha-Kurs		14.00 Reha-Kurs (Stuhl- gymnastik)				
16.00				15.30 Reha-Kurs				15.30 Reha-Kurs				
17.00	16.30 Reha-Kurs	16.30-17.20 Tai Chi ☺ + ☺☺	17.00 Pump ☺ + ☺☺ Im T-RAX!	17.00-17.50 Step Aerobic ☺ + ☺☺	18:30 T-RAX Zirkel ☺ + ☺☺ Im T-RAX!	17.00-17.50 ZUMBA ☺ + ☺☺ 	17.00 Yoga ☺ + ☺☺	17.00-17.50 Leberfasten ☺ 		17.00 Yoga Rücken Spezial ☺ + ☺☺		☺ diese Kurse sind für Einsteiger
18.00	17.30-18.20 ZUMBA ☺ + ☺☺ 	17.30-18.20 Pilates ☺☺		18.00 Rücken Vital ☺		18.00 Kraft-Mix ☺ + ☺☺		18.00 Rücken Vital ☺	18.00 Pump ☺ + ☺☺ Im T-RAX!		18.00 Cycling ☺ + ☺☺ Im T-RAX!	☺☺ für geübte Teilnehmer mit Vorkenntnissen
19.00	18.30 Tae Bo ☺☺	18.30-19.00 TRX-Workout (am Turm) ☺ + ☺☺	19.00 Cycling ☺ + ☺☺ Im T-RAX!						19.00 T-RAX Kurs ☺☺ Im T-RAX!			☺ + ☺☺ die Kurse sind für alle geeignet

! Bitte für alle Kurse Voranmelden! Telefon, vor Ort oder per e-Fit App!
Mehr Infos zur e-Fit App www.vital-schwerin.de/online-bereich/e-fit-app/

*Für Mitglieder & Rehatteilnehmer

Die schwarzen Kurse, finden im T-RAX statt, dort auch für die Kurse Anmelden!

Änderungen vorbehalten!

! Achtung: Erwärmung und Abkühlphase sind wichtig für Eure Gesundheit! Wir bitten um Euer Verständnis, dass eine Teilnahme 5 min. nach Kursbeginn leider nicht mehr möglich ist.
Seid deshalb bitte pünktlich und habt ein großes Handtuch und Trinkflasche dabei!

