

Kursplan & Öffnungszeiten

ab 01.05.2026

Kursplan wird nach Bedarf und Saison angepasst!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		NEWS									
Workout 08:45 - 09:30	3	Qi Gong 09:00 - 09:45	3	Pilates 08:45 - 09:45	1	Wirbelsäule 09:00 - 09:45	1	Workout 09:00 - 10:00	1	Workout 16:00 - 17:00	1										
Cycling 09:45 - 10:45	2	Yoga sanft 10:00 - 10:45	3	Rückenzirkel 10:00 - 10:45	3	Aqua 10:00 - 10:40	4	Pilates 10:15 - 11:00	1	Functional-Faszien 17:15 - 18:15	1	10er Karte Vitarea 189 € Kurse Trainingsfläche Wellness									
Wirbelsäule 10:00 - 10:45	1	Aqua 11:00 - 11:40	4	Aqua 11:00 - 11:40	4	Aqua 11:00 - 11:40	4	Cycling 10:15 - 11:15	2												
Aqua 11:00 - 11:40	4							Aqua 11:00 - 11:40	4												
								Yoga sanft 11:15 - 12:15	1												
Cross Athletic 17:45 - 18:45	3									Sonntag											
Wirbelsäule 18:00 - 18:45	1									Cycling 10:30 - 11:30		2									
Aqua 19:00 - 19:40	4									Workout 18:00 - 19:00		1	Aqua 18:00 - 18:40	4	Cross Athletic 19:00 - 20:00	3					
Movilates 19:00 - 19:45	1									Cycling 18:45 - 19:45	2	Yoga 18:00 - 19:15	1	Workout 19:00 - 20:00	1	Workout 17:00 - 18:00	1				
Cycling 19:00 - 20:30	2	Functional-Faszien 19:15 - 20:15	1	Cycling 18:30 - 19:30	2	Cycling 19:05 - 20:05	2	Gelenk-Mobility 18:15 - 19:15	1												
Cross Athletic 20:00 - 21:00	3	Aqua 20:00 - 20:40	4	Functional-Faszien 19:30 - 20:45	1	Functional-Faszien 20:15 - 21:15	1														

Anmeldung online im
Voraus für ALLE Kurse:
8 Tage ab 12 Uhr mittags

Unsere Kurse
finden alle ab
5 Teilnehmern statt

Kursraumlegende:
1 Kursraum groß
2 Kursraum Cycling
3 Cross Athletic Room
4 Schwimmbad

Aqua-Kurse
Cycling
Fitness-Kurse
Gesundheits-Kurse

Externe
Schwimmbadbelegung:
Mo. 14:00 - 14:45
Mi + Do.: 15:00 - 15:45

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 08:30 - 22:00
Freitag 08:30 - 21:00
Samstag 13:00 - 19:00
Sonntag 10:00 - 19:00
Feiertage 13:00 - 19:00
(außer Sonntag)



Tel.: 08046 188 522
www.vitarea.de