

JETZT IST MEINE ZEIT!

MEIN GANZ PERSÖNLICHER NEUBEGINN

FITNESS

GESUNDHEIT

PRÄVENTION

~~STRESS~~
WOHLBEFINDEN

~~FRUST~~
FREUDE

~~KRANK~~
GESUND



MUSKELKRÄFTIGUNG



ENTSPANNUNG



AUSDAUER



RÜCKEN FIT



GEWICHTSREDUKTION

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:15 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik SAAL 1	9:15 – 10:00 Totally Fit SAAL 1	9:15 – 10:00 Bauch – Beine – Po SAAL 1	9:15 – 10:00 Wirbelsäulengymnastik SAAL 1	9:15 – 10:00 Rücken fit & PNF SAAL 1
10:00 – 10:45 Bauch - Beine - Po SAAL 1	10:15 -11:00 Wirbelsäulengymnastik SAAL 1	10:15-11:00 Fit for Fun Gymnastik SAAL 1	10:15 – 11:00 Energy Pilates SAAL 1	10:00 -10:45 Wirbelsäulengymnastik SAAL 1
11:00 – 11:45 Rückenschule SAAL 1	11:15 -12:00 Rückenschule SAAL 1	11:15 – 12:00 Rückenschule SAAL 1	11:15 – 12:00 Rückenschule SAAL 1	11:15 – 12:00 Rückenschule SAAL 1
	18:15 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik SAAL 1	17:00 – 17:45 Wirbelsäulengymnastik SAAL 1	18:00 – 18:45 A.E.R.o Stretching SAAL 2	
18:30 – 19:15 Bodystyling SAAL 2	19:15 – 20:00 Totally Fit SAAL 1	18:00 – 18:45 Bauch – Beine – Po SAAL 1	19:00 – 19:45 Rücken fit & PNF SAAL 2	
19:30 – 20:15 Energy Pilates SAAL 2		18:15 – 19:00 Yoga SAAL 2	19:30 – 20:15 Power Workout FITNESS	

Erleben Sie Ihr Gesundheitsprogramm im VITA CULTURE für die Frau
Fitness • Gesundheit • Prävention • Bewegungstherapie • Personal Training