


# Unser Gymnastik-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.55 Uhr Rückentraining	8.30 - 9.25 Uhr Fit im Alter		9.00 - 9.55 Uhr Rückentraining	9.00 - 9.55 Uhr Pilates	9.30 - 10.25 Uhr ZUMBA-FITNESS®	10.00 - 10.55 Uhr Strong Nation
10.00 - 10.55 Uhr Yoga-Workout		10.00 - 10.55 Uhr Hatha-Yoga			10.30 - 11.25 Uhr Jumping	11.00 - 11.55 Uhr Tae-Bo®
						
17.00 - 17.55 Uhr Jumping	17.00 - 17.55 Uhr Body-Workout	17.00 - 17.55 Uhr Tae-Bo® Anfänger	17.00 - 17.55 Uhr Kick Box Aerobic	17.00 - 17.55 Uhr H.I.I.T.		
18.00 - 18.55 Uhr H.I.I.T.	18.00 - 18.55 Uhr Pilates	18.00 - 18.55 Uhr Bauch Beine Po	18.00 - 18.55 Uhr Step Mittelstufe	18.00 - 18.55 Uhr Rückentraining		
19.00 - 19.55 Uhr Pump	19.00 - 19.55 Uhr Easy Step Fat-Attack	19.00 - 19.55 Uhr Rückentraining	19.00 - 19.55 Uhr Pump	19.00 - 20.00 Uhr Muskelentspannung		
20.00 - 20.55 Uhr ZUMBA-FITNESS®	20.00 - 20.55 Uhr Body-Toning	20.00 - 20.55 Uhr Hoop-Flow	20.00 - 20.55 Uhr Jumping			



## FitVital Erlebniswelt

Martin Herrmann

Moosstraße 91-97 | 96050 Bamberg  
Tel. 0951 - 9 17 61 21 | Fax 0951 - 9 17 18 14  
[www.fitvital-bamberg.de](http://www.fitvital-bamberg.de)  
[info@fitvital-bamberg.de](mailto:info@fitvital-bamberg.de)


### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 06.00 bis 23.00 Uhr  
Samstag & Sonntag 09.00 bis 20.00 Uhr

### Sauna:

Montag bis Freitag 07.30 bis 22.30 Uhr  
Samstag & Sonntag 09.30 bis 19.30 Uhr

# Unser Indoor-Cycling-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				10.00 - 10.55 Uhr Level 2-3		10.15 - 11.10 Uhr Level 2-3
						
17.00 - 17.55 Uhr Level 1-2		17.00 - 17.55 Uhr Level 1-2				
18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3	18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3	18.00 - 18.55 Uhr Level 3-4	18.00 - 18.40 Uhr Start-Up	18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3		
	19.00 - 19.55 Uhr Level 1-2					

## Indoor-Cycling - Der Megatrend

Die Teilnehmerliste zum Eintragen in die Indoor-Cycling Kurse hängt im Studio aus.

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Expert

Winterplan gültig ab 13.09.2021

# Rehabilitationssport-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.00 - 11.50 Uhr	10.00 - 10.50 Uhr	9.00 - 9.50 Uhr	10.00 - 10.50 Uhr	10.00 - 10.50 Uhr	12.00 - 12.50	
15.00 - 15.50 Uhr	11.00 - 11.50 Uhr	11.00 - 11.50 Uhr	11.00 - 11.50 Uhr	15.00 - 15.50 Uhr	13.00 - 13.50	
16.00 - 16.50 Uhr			16.00 - 16.50 Uhr	16.00 - 16.50 Uhr		



## MINICLUB

Wir freuen uns auf Ihre Liebsten!  
Betreuungszeiten:  
Mo-Di-Mi-Do-Fr 16.00 bis 19.30 Uhr  
An den Feiertagen nach Aushang.