


## Unser Gymnastik-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.55 Uhr Yoga - Workout			9.00 - 9.55 Uhr Bauch - Beine - Po	9.00 - 9.55 Uhr Rücken - Training	9.30 - 10.25 Uhr STRONG Nation®	10.00 - 10.55 Uhr ZUMBA-FITNESS®
		10.00 - 10.55 Uhr 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 Tae-Bo Anfänger®	17.00 - 17.55 Uhr Gibbon®Intensivy	17.00 - 17.55 Uhr Zirkel - Workout		
18.00 - 18.55 Uhr H.I.I.T.	18.00 - 18.55 Uhr Hatha - Yoga	18.00 - 18.55 Uhr Body - Workout	18.00 - 18.55 Uhr Step Fortgeschritten	18.00 - 18.55 Uhr Bauch - Beine - Po		
19.00 - 19.55 Uhr Pilates	19.00 - 19.55 Uhr Step Anfänger	19.00 - 19.55 Uhr Rücken - Training	19.00 - 19.55 Uhr Pump			
	20.00 - 20.55 Uhr Body - Toning					



## 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 - 18.40 Uhr Start-Up*			

## Indoor-Cycling - Der Megatrend

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

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Expert

\* jede 1. & 3. Woche/Monat  
Kursänderungen jederzeit möglich

Sommerplan gültig ab 01.05.2022



## MINICLUB

Wir freuen uns auf Ihre Liebsten!

Betreuungszeiten:

Mo-Di-Mi-Do-Fr 16.45 bis 19.30 Uhr

An den Feiertagen nach Aushang.

## 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 Uhr	
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 Uhr	
16.00 - 16.50 Uhr			16.00 - 16.50 Uhr	16.00 - 16.50 Uhr		