


## Unser Gymnastik-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 9.55 Uhr Body-Workout			9.00 - 9.55 Uhr Pilates	9.30 - 10.25 Uhr ZUMBA - FITNESS®	10.00 - 10.55 Uhr Yoga
10.00 - 10.55 Uhr Rückentraining		10.00 - 10.55 Uhr Bauch-Beine-Po		10.00 - 10.55 Uhr Jumping	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-Attack*	17.00 - 17.55 Uhr Tae - Bo® Anfänger	17.00 - 17.55 Uhr Hatha-Yoga	17.00 - 17.55 Uhr H.I.I.T. Bootcamp		
18.00 - 18.55 Uhr H.I.I.T.	18.00 - 18.55 Uhr Yoga	18.00 - 18.55 Uhr Body - Workout	18.00 - 18.55 Uhr Step Mittelstufe	18.00 - 18.55 Uhr Yoga meets Pilates		
19.00 - 19.55 Uhr Pilates	19.00 - 19.55 Uhr Easy Step Fat - Attack	19.00 - 19.55 Uhr Jumping	19.00 - 19.55 Uhr Pump	19.00 - 19.55 Uhr Rückentraining		
20.00 - 20.55 Uhr Bauch-Beine-Po	20.00 - 20.55 Uhr Body - Toning	20.00 - 20.30 Uhr Tabata	20.00 - 20.55 Uhr Body-Attack*	20.00 - 20.55 Uhr Schlingentraining		



## 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 09.00 bis 22.30 Uhr  
Samstag & Sonntag 09.30 bis 19.30 Uhr



## MINICLUB

Wir freuen uns auf Ihre Liebsten!  
Betreuungszeiten:  
Mo-Di-Mi-Do-Fr 16.45 bis 19.30 Uhr  
An den Feiertagen nach Aushang.

## Unser Indoor-Cycling-Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.55 Uhr Level 2-3			9.00 - 9.55 Uhr Level 1-2			10.00 - 10.55 Uhr Level 1-2
17.00 - 17.55 Uhr Level 1-2				17.00 - 17.45 Uhr Starter Kurs		
18.00 - 18.55 Uhr Level 2-3	18.00 - 18.55 Uhr Level 3-4	18.00 - 18.55 Uhr Level 1-2	17.30 - 18.25 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

\*

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

Winterplan gültig ab 10.09.2024

## 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	11.00 - 11.50 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	14.00 - 14.50 Uhr	14.00 - 14.50 Uhr	16.00 - 16.50 Uhr	16.00 - 16.50 Uhr		