

# Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

**Sportstudio Vitalis**  
 Schafhauser Weg 10  
 91555 Feuchtwangen  
 09852 4444  
 info@vitalis-feuchtwangen.de



| Montag 16.10.2017                       | Dienstag 17.10.2017                     | Mittwoch 18.10.2017                     | Donnerstag 19.10.2017                   | Freitag 20.10.2017                      | Samstag 21.10.2017 | Sonntag 22.10.2017 |
|---|---|---|---|---|--------------------|--------------------|
| 08:30 - 09:15<br>Rehasport Wirbelsäu... | 09:00 - 09:45<br>Rehasport Wirbelsäu... | 09:00 - 09:45<br>Rehasport Wirbelsäu... | 06:40 - 07:10<br>PowerFit               | 09:00 - 09:45<br>Rehasport Wirbelsäu... |                    |                    |
| 08:30 - 09:15<br>Flex & Balance         | 09:30 - 10:15<br>BodyFIT                | 09:50 - 10:50<br>Flexx-Gym              | 09:00 - 09:45<br>Rehasport Wirbelsäu... | 09:30 - 10:30<br>Fatburner              |                    |                    |
| 09:15 - 10:00<br>Rehasport Wirbelsäu... | 09:45 - 10:30<br>Rehasport Wirbelsäu... | 17:15 - 18:15<br>Power-Cycling          | 17:45 - 18:30<br>X-Boxing               | 09:45 - 10:30<br>Rehasport Wirbelsäu... |                    |                    |
| 09:30 - 10:30<br>Indoor-Cycling         | 17:45 - 18:30<br>Step Aerobic           | 17:30 - 18:15<br>Rehasport Wirbelsäu... | 18:00 - 18:45<br>Rehasport Wirbelsäu... | 17:30 - 18:30<br>Body Work              |                    |                    |
| 17:30 - 18:30<br>Rückenfit              | 18:00 - 18:45<br>Rehasport Wirbelsäu... | 18:25 - 19:25<br>Body Work              | 18:30 - 19:00<br>BBPo Workout           | 18:30 - 19:30<br>Rückenfit              |                    |                    |
| 17:30 - 18:15<br>Rehasport Wirbelsäu... | 18:30 - 19:00<br>Functional Fit         | 18:30 - 19:15<br>Rückenfit              | 18:45 - 19:30<br>Flex & Balance         |   |                    |                    |
| 18:30 - 19:20<br>Flexx-Gym              | 18:45 - 19:30<br>Rehasport Wirbelsäu... | 19:15 - 20:00<br>BodyFIT                | 19:00 - 19:45<br>Zumba                  |   |                    |                    |
| 18:30 - 19:15<br>X-Boxing               | 19:00 - 19:45<br>Fatburner              | 19:30 - 20:00<br>Step Aerobic           | 19:45 - 20:30<br>Fatburner              |   |                    |                    |
| 19:15 - 19:35<br>Bauch Workout          | 19:45 - 20:30<br>Zumba                  |   |   |   |                    |                    |

- Abnehmen
- Ausdauer
- Kräftigung
- Rehasport
- Rücken

Stand: 19.10.2017

# Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

**Sportstudio Vitalis**  
Schafhauser Weg 10  
91555 Feuchtwangen  
09852 4444  
info@vitalis-feuchtwangen.de



| Montag 16.10.2017  | Dienstag 17.10.2017                         | Mittwoch 18.10.2017 | Donnerstag 19.10.2017 | Freitag 20.10.2017 | Samstag 21.10.2017 | Sonntag 22.10.2017 |
|--|---|---------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <p>19:30 - 20:30<br/>Power-Cycling</p> <p>19:35 - 20:00<br/>BBPo Workout</p> | <p>19:45 - 20:30<br/>Flex &amp; Balance</p> |                     |                       |                    |                    |                    |

- Abnehmen
- Ausdauer
- Kräftigung
- Rehasport
- Rücken

Stand: 19.10.2017