

# Kursplan

06.02.2023 - 12.02.2023

V.I.T.A.L.I.S.  
Weimarer Str. 8-10  
99867 Gotha  
03621 219545  
vitalis-gotha@t-online.de



Montag 06.02.2023	Dienstag 07.02.2023	Mittwoch 08.02.2023	Donnerstag 09.02.2023	Freitag 10.02.2023	Samstag 11.02.2023	Sonntag 12.02.2023
<p>09:30 - 10:15 Pilates Heike</p> <p>10:30 - 11:15 Wirbelsäulenkurs Heike</p> <p>17:00 - 18:00 LES Mills bodybalanc... Fernando</p> <p>18:15 - 19:20 LES Mills bodypump danny</p> <p>19:30 - 20:15 Rücken Langzeit Fernando</p> <p>19:30 - 20:30 Indoorcycling Polar... Danny</p>	<p>16:30 - 17:00 HIIT INTERVALL Nicole</p> <p>17:20 - 18:30 Langhanteltraining Nicole</p> <p>18:30 - 19:15 Wirbelsäulenkurs Fernando</p>	<p>09:30 - 10:00 LES Mills cxWorx Fernando</p> <p>10:15 - 11:15 LES Mills bodybalanc... Fernando</p> <p>17:15 - 18:00 Zumba® Heike</p> <p>18:15 - 18:50 Infuction Body Cir... Heike</p> <p>19:00 - 20:00 LES Mills bodypump Micha</p> <p>20:15 - 21:15 FIVE Gymnastik Micha</p>	<p>17:00 - 17:30 Core Training Nicole</p> <p>17:30 - 18:00 HIIT INTERVALL Nicole</p> <p>18:15 - 19:00 Funktionelles Train... Nicole</p> <p>19:00 - 20:00 Yoga Nicole</p>	<p>08:30 - 09:15 Rücken Langzeit Fernando</p> <p>09:30 - 10:15 Wirbelsäulenkurs Heike</p> <p>13:30 - 14:30 Stadtwerker Spezial... Fernando</p> <p>16:15 - 17:00 Cardio Kick Micha/Nicole</p> <p>17:15 - 17:45 LES Mills cxWorx Heike</p> <p>18:00 - 19:00 FIVE Gymnastik Micha</p> <p>19:00 - 19:45 Yoga Nicole</p>		<p>10:30 - 11:15 Überraschungskurs Überraschung</p>

- Beweglichkeit
- Entspannung
- Herz-Kreislauf &...
- Kondition-Fitnes...
- Kraft Muskel Auf...
- Rücken & Gesundh...
- nur Rückenzentru...

Stand: 06.02.2023