

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15			Yoga 75 Min				
10:00	Move4You 60 Min		Herz-Kreislauf 30 Min		Gymnastikspezial 60 Min		
10:30			Bauch & Rückenfit 30 Min				
11:00						Gymnastikspezial 60 Min	Flexibar 15 Min
11:15							Balance 15 Min
11:30							Bauch & Rückenfit 15 Min
11:45							Beweglichkeitstraining 15 Min
14:00					Flexibar 15 Min		
14:15					Bauch & Rückenfit 15 Min		
14:30					Balance 15 Min		
14:45					Beweglichkeitstraining 15 Min		
15:15					Move4You 60 Min		
16:00						Flexibar 15 Min	Gymnastikspezial 60 Min
16:15						Bauch & Rückenfit 15 Min	
16:30						Balance 15 Min	
16:45						Dehnen 15 Min	
17:15	Move4You 60 Min		Bauch & Rückenfit 60 Min				
17:30		Gymnastikspezial 30 Min		Flexibar 15 Min			
17:45				Balance 15 Min			
18:15		Yoga 75 Min		Figurstyling 45Min			
18:30	Herz-Kreislauf 30 Min		Move4You 60 Min				
19:00	Bauch & Rückenfit 30 Min						
19:27				Vortrag Max 90 Min			
20:00			Flexibar 15 Min				
20:15	Yoga 75 Min	Figurstyling 45Min	Bauch & Rückenfit 15 Min				
20:30			Balance 15 Min				
20:45			Beweglichkeitstraining 15 Min				

Öffnungszeiten : Mo-Fr. 08-22 Uhr ; Sa, So & Feiertags 10-18 Uhr

36 Kurse  
wöchentlich  
  
+ Vorträge\*

Kurse am  
Samstag & Sonntag:  
Bitte nur mit  
Vor Anmeldung;  
Saisonbedingt  
bieten wir  
alternativ auch  
Outdooraktivitäten  
an!

Infos gibt's beim  
Team!

\*Wir bieten euch  
einmal monatlich  
jeweils einen  
Expertenvortrag und  
einen 7-SEVEN  
Vortrag, mit dem Du  
garantiert deine  
Ziele leichter  
erreichst! ☺

**GesundheitsCLUB Vitalis**  
Inh. Christoph Henninger  
Dammstr.16, 56073 Koblenz  
☎ 0261 / 44 1 88  
e- mail info @ vitalis- Koblenz.de  
**www.vitalis-koblenz.de**