

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		SONNTAG	
	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	W.K. Halle	Spinninghalle	Gym.Halle	Spinninghalle	Gym.Halle
8.00		8.00 - 9.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Ralf)	8.00 - 9.00 Hüft/Knieschule (Nathalie)		7.30 - 8.30 Yoga am Morgen ® (Amélie)	8.00 - 9.00 Hüft/Knieschule (Rebekka)	8.00 - 9.00 Schulter/Nacken/ Rücken (Karin)				8.00 - 9.00 Fit-Mix sensitive ® (Anja R.)			8.00 - 9.00 Faszientraining ® (Anja R.)	8.00 - 9.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Susanne)				
8.15																			
8.30																			
8.45																			
9.00		9.00 - 10.00 Schulter/Nacken/ Rücken (Karin)	9.00 - 10.00 Fit-Mix sensitive ® (Caro)	9.00 - 10.00 Hüft/Knieschule (Nathalie)							9.00 - 10.00 Pilates Sensitive (Anja R.)	8.00 - 9.00 Wirbelsäulen- gymnastik (Anja H.)	8.00 - 9.00 Beckenboden+WS (Martina)						
9.15																			
9.30																			
9.45																			
10.00																			
10.15																			
10.30																			
10.45																			
11.00																			
11.15																			
11.30																			
11.45																			
12.00																			
12.15																			
12.30																			
12.45																			

15.00		15.00 - 16.00 Osteoporosegym (Amélie)																	
15.15																			
15.30																			
15.45																			
16.00																			
16.15																			
16.30																			
16.45																			
17.00																			
17.15																			
17.30																			
17.45																			
18.00																			
18.15																			
18.30																			
18.45																			
19.00																			
19.15																			
19.30																			
19.45																			
20.00																			
20.15																			
20.30																			
20.45																			
21.00																			
21.15																			
21.30																			
21.45																			

	MONTAG			DIENSTAG		
	Jettingen	Gültstein		Jettingen	Gültstein	
9.00						
9.15						
9.30						
9.45						
10.00						
10.15						
10.30						
10.45						
18.00						
18.15						
18.30						
18.45						
19.00						
19.15						
19.30						

Legende

® = Reservierung erforderlich

● = Outdoor

E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

■ = Gesundheitskurse

■ = Fitnesskurse

■ = Pilateskurse

■ = Polar-Kurse

mygympoint

Kurs-Anmeldung:
ab 48 Stunden bis 45 Minuten vor
Kursbeginn mit
Anmeldecode 74xgE über
www.mygympoint.com/registrierung

Kunden-Wifi

Kunden-Wifi im VfL-Center
Alle Informationen am
Empfang bei unserem Team.

Änderungen aufgrund von Corona-Maßnahmen:

Bis auf weiteres ist die Anmeldung über MyGymPoint zu den Fitnesskursen verpflichtend - es muss ein Platz gebucht werden. Alternativ kann unter 07032-8955827 telefonisch eine Buchung zu den Studioöffnungszeiten durchgegeben werden.
Die Buchung kann frühestens 48 h vor Kursbeginn erfolgen!

Bei MyGymPoint erhalten Sie über die Kursübersicht die Information, ob der Fitnesskurs drinnen oder draußen stattfindet.