

# Fitness- und Entspannungskurse (Raum 1)




## Präventionskurse (Raum 2) Präventionsprogramm vom 01.04. – 30.06.2012

Vormittag	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Wochenende	
											Samstag	Sonntag
8.00 Uhr										8.30 – 9.30 Uhr Kinesis Basic	13.30 – 14.30 Uhr X-Do Alle	10.30 – 12.00 Uhr Indoor Cycling / alle 4 Wochen Weekend Mix Alle
9.00 Uhr	9.00 – 10.00 Uhr Indoor Cycling Alle	9.00 – 10.00 Uhr Kinesis Basic	9.00 – 10.00 Uhr Easy Fit Alle		9.00 – 10.00 Uhr Indoor Cycling Cross over / Alle	9.00 – 10.00 Uhr Kinesis Basic		9.00 – 10.00 Uhr Fit und Gesund Alle				
10.00 Uhr	10.00 – 11.00 Uhr Lift Mix Alle		10.00 – 11.00 Uhr Natürlich Fit Alle	10.00 – 11.00 Uhr Kinesis Basic	10.00 – 11.00 Uhr Pilates Alle		10.00 – 11.00 Uhr Qi Gong Alle	10.00 – 11.00 Uhr Kinesis Advanced			14.30 – 15.30 Uhr Weekend Mix Alle	
Nachmittag												
17.00 Uhr		17.45 – 18.45 Uhr Kinesis Basic			17.30 – 18.30 Uhr Indoor Cycling Cross over / Alle	17.45 – 19.15 Uhr Nordic Walking Alle		17.00 – 18.00 Uhr Ausdauer- orientiertes Fitnesstraining AOK		17.15 – 19.00 Uhr Yoga Alle		
18.00 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr Step Aerobic M	18.45 – 19.45 Uhr Kinesis Basic	18.00 – 19.00 Uhr Indoor Cycling Alle	18.30 – 19.45 Uhr Kinesis Advanced	18.30 – 19.30 Uhr Langhantel Workout Alle			18.00 – 19.00 Uhr Rücken Power AOK			18.00 – 19.00 Uhr Rücken Power AOK	
19.00 Uhr	19.00 – 20.00 Uhr BBP Alle		19.10 – 20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Alle		19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik Alle	19.30 – 20.30 Uhr Kinesis Basic	19.00 – 20.00 Uhr Indoor Cycling Energy Fatburner / M	19.30 – 20.30 Uhr Kinesis Basic			19.00 – 20.00 Uhr Pilates AOK	
20.00 Uhr	20.00 – 21.00 Uhr Indoor Cycling Energy Fatburner / M		20.00 – 21.00 Uhr Pilates Alle				20.00 – 21.00 Uhr Workout latein- amerikanischer Tanzschritte Alle		20.00 – 21.00 Uhr Workout latein- amerikanischer Tanzschritte Alle			

Stand: 01.04.2012 / Änderungen vorbehalten!

### Legende

Alle = Für alle geeignet  
E = Einsteiger  
M = Mittelstufe  
F = Fortgeschrittene

 = Der Kurs zählt sowohl zu den Fitness- und Entspannungskursen als auch zum Präventionsprogramm.

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag	8.00 bis 22.00 Uhr
Freitag	8.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 16.30 Uhr
Sonntag	10.00 bis 15.00 Uhr
Feiertag	10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Präventionskurse werden von ausgebildeten Therapeuten oder Sportlehrern geleitet!

vitafun • Robert-Bosch-Straße 5 • 56743 Mendig • Telefon: 0 26 52 / 9 37 71 88