

Kursprogramm

Für die Sommerferien

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06:00			06:00 - 06:45 Calisthenics Intro		6:30 - 07:15 Morning Mobility
07:00	6:30 - 07:15 Yogaflow	7:00 - 07:45 Pilates Core			
08:00	8:00 - 08:45 HIIT 45		7:30 - 08:15 Power Core	8:00 - 08:45 Core & Balance	
09:00					
10:00					12:15 - 13:00 Lunch Yoga
11:00			12:15 - 13:00 Lunch Yoga		
12:00	12:15 - 13:00 Lunch Yoga	12:00 - 12:40 Box Conditioning			
13:00				8:00 - 08:45 HIIT 45	12:15 - 13:00 Lunch Yoga
14:00					
15:00					
16:00			12:00 - 12:40 Box Conditioning		
17:00					
18:00				8:00 - 8:45 Yoga mit Ellen	
19:00				7:30 - 08:15 Power Core	
20:00					
21:00					

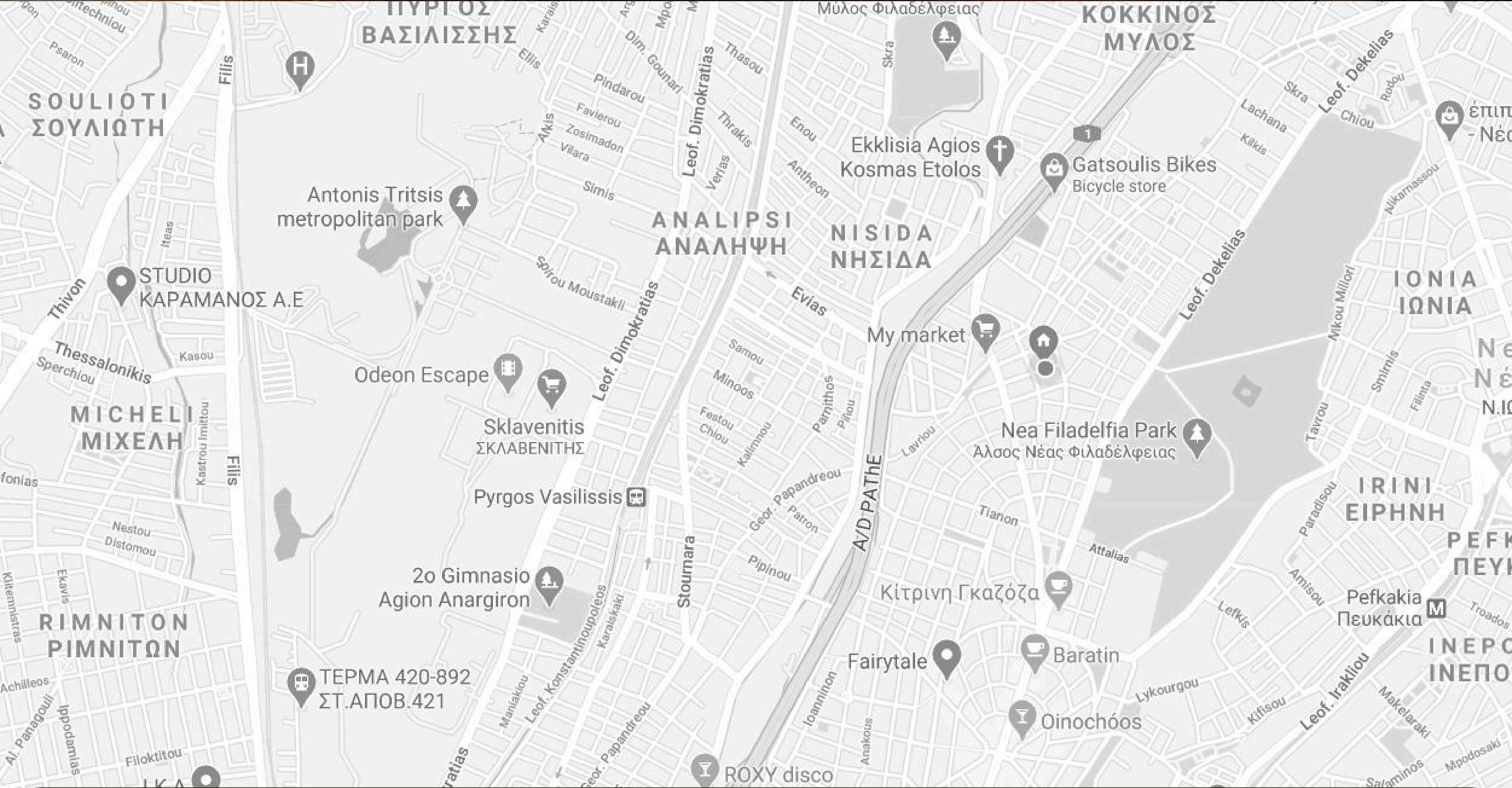
Buche jetzt ein Probetraining bei einem Trainer deiner Wahl

Kurse entdecken

Verändere dein leben für 1 Cappuccino pro Tag

Unsere Mitgliedschaften sind so flexibel wie du: Du hast die Wahl zwischenzeitlich begrenztem Training, einer Mitgliedschaft mit flexiblem Ausstieg oder einem langfristigen Commitment mit Bestpreisvorteil.

Probetraining buchen



VIVO



EXCITINGFIT

Training ist Leben.

Öffnungszeiten
Mo bis Di 7:00-22:00
So- und Feiertag 7:00-20:00

Tarife
Tarif 1
Tarif 2
Tarif 3

Standorte
Vivo
Excitingfit

Ziele
Reha und Prävention
Kraft- und Muskelaufbau
Fitness und Gesundheit
Abnehmen und Wohlfühlen
Sport und Performance

Kursprogramm
Über uns

Legal
Impressum