

Ihr Vital- und Sportplan

Montag

10.00 -10.55	Reaktiv Pilates	VZ	● ●
15.00 - 15.25	Reaktiv Aqua	FS	● ●
18.00 - 19.25	Cardio Cross	SC	● ●
19.30 - 20.55	Long Distance Spinning	SC	● ● ●

Dienstag

10.00 -10.45	Wirbelsäulen Gymnastik	VZ	● ●
11.00 -11.55	Reaktiv Walking	FS	● ●
18.00 -18.25	Sixpack	SC	●
18.30 -19.25	Reaktiv Body Pump	SC	● ●
19.30 -20.25	Reaktiv Box Work Out	SC	● ●

Mittwoch

10.00 -10.45	Guten Morgen Bauch	VZ	● ●
15.00 - 15.25	Reaktiv Aqua	FS	● ●
18.30 - 19.55	Cardio Cross	SC	● ●

Donnerstag

10.00 -10.45	Guten Morgen Rücken	VZ	● ●
18.00 -18.25	Reaktiv Bauch	SC	●
18.30 -19.25	Reaktiv Body-Step	SC	● ●
19.30 -20.25	Fatburning Reaktiv Training	SC	● ●

Freitag

10.00 -10.55	Reaktiv Walking	FS	● ●
15.00 -15.25	Reaktiv Aqua	FS	● ●

Samstag

10.00 -10.55	Vital Pilates	VZ	●
11.00 -11.50	Reaktiv Rumpf	VZ	● ●
16.00 -17.25	Long Distance Spinning	SC	● ● ●

Sonn- /Ftg.

10.00 -10.55	Hot Iron Intro	SC	● ●
--------------	----------------	----	-----

SC = Sportcenter
FS = Fitness-Studio
VZ = Vitalzentrum

● = feste (Hallen-) Schuhe
● = kostenfrei für Fitness-Studio-Mitglieder

● = kostenfrei für Hotelgäste (1 Einheit pro Person/Nacht)
● = kostenpflichtig