

# VITAL Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 <b>1</b> Fatburner Step** mit Christina	09:30 - 10:30 <b>1</b> Rücken in Balance mit Heidi		09:30 - 10:30 <b>1</b> Fatburner-Step * Xenia	09:30 - 10:30 <b>2</b> Rücken in Balance* mit Heidi		
10:30 - 11:30 <b>1</b> BBP* mit Christina	09:30 - 10:30 <b>2</b> Flow Yoga* mit Dajana	10:00 - 11:00 <b>1</b> XFit* Yasmin	10:30 - 11:30 <b>1</b> BBP* Xenia	10:00 - 11:00 <b>1</b> Intervall** Isabell	10:30 - 11:30 <b>1</b> Workout + Bauch Express mit Jessica	11:00 - 12:00 <b>1</b> Dance Aerobic*
	10:40 - 11:40 <b>1</b> BBP* mit Dajana			11:00 - 12:00 <b>1</b> Pilates,Stretch and Relax Isabell		12:00 - 13:00 <b>1</b> Bodyworks**
09:00 - 12:00 Kinderhort	09:00 - 12:00 Kinderhort		09:00 - 12:00 Kinderhort			
17:30 - 18:30 <b>1</b> Complete- Body-Workout mit Sylvia M.	17:30 - 18:30 <b>1</b> WORKOUT* mit Valeska	17:30 - 18:30 <b>1</b> BBP* Chiara	17:30 - 18:30 <b>1</b> Tabata Claudia	16:30 - 18:00 <b>2</b> Kundalini Yoga Jessica S.	<p style="text-align: center;"><b>NEU IM VITAL</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Dr. Wolff „GET FLEXIBLE“</b></p>	
18:30 - 19:00 <b>1</b> Bauch Pur Workout* mit Sylvia M.	18:30 - 19:30 <b>1</b> KIBOTA* mit Tanja	18:30 - 19:30 <b>1</b> Box-Spaß Chiara	18:30 - 19:30 <b>1</b> Bodystyling* mit Tanja	18:30 - 19:30 <b>1</b> TABATA* mit Tanja		
19:00 - 20:00 <b>1</b> Fatburner Step* mit Gisela	18:00 - 19:30 <b>2</b> Hatha - Yoga* mit Lisa	18:30 - 19:30 <b>2</b> Rücken in Balance* mit Regina	19:30 - 20:30 <b>1</b> Kick - Bo* mit Tanja	19:30 - 20:15 <b>1</b> PowerRopeWorX mit Tanja		
20:00 - 21:00 <b>1</b> BBRP* mit Gisela	19:30 - 20:30 <b>1</b> X-Fit* Valeska	19:30 - 20:30 <b>2</b> Pilates* mit Regina	19:30 - 21:00 <b>2</b> QiGong* mit Doris			
	19:30 - 21:00 <b>2</b> Faszien Yoga* mit Lisa	19:30 - 20:30 <b>1</b> STRONG mit Ilona				

VITAL Ladies First  
Bergedorfer Str. 142  
21029 HH - Bergedorf  
Tel. 040 / 721 40 44

Mail: [info@vital-ladiesfirst.de](mailto:info@vital-ladiesfirst.de)  
Web: [www.vital-ladiesfirst.de](http://www.vital-ladiesfirst.de)  
Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl  
von drei Personen statt.

  
**VITAL**  
 FITNESS  
*Ladies First*