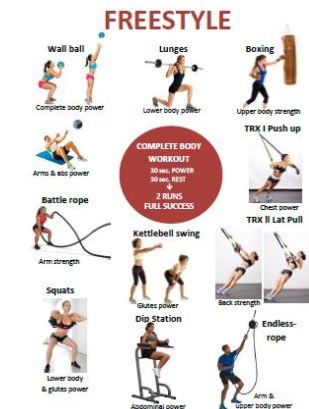


# VITAL Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 <b>1</b> Fatburner Step** mit Christina	09:15 - 10:15 <b>1</b> Rücken in Balance* mit Sonja	09:30 - 10:30 <b>1</b> Complete Body Styling* mit Sabrina B.	09:30 - 10:30 <b>1</b> Complete Body Styling* mit Xenia	09:15 - 10:15 <b>2</b> Rücken in Balance* mit Sonja		
10:30 - 11:30 <b>1</b> BBP* mit Christina	09:30 - 10:30 <b>2</b> Flow Yoga* mit Dajana		10:30 - 11:30 <b>1</b> BBP* mit Xenia	10:00 - 11:00 <b>1</b> Intervall** mit Isabell	09:30 - 10:30 <b>1</b> Workout + Bauch Express* mit Jessica / Cindy	11:00 - 12:00 <b>1</b> Complete Body Styling* mit Xenia / Cindy
	10:40 - 11:40 <b>1</b> BBP* mit Dajana			11:00 - 12:00 <b>1</b> Pilates, Stretch and Relax* mit Isabell		12:00 - 13:00 <b>1</b> Pilates, Stretch and Relax* mit Xenia / Cindy
		09:00 - 12:00 Kinderhort	09:00 - 12:00 Kinderhort			
17:30 - 18:30 <b>1</b> TABATA* mit Sylvia M.	17:30 - 18:30 <b>1</b> TABATA* mit Tanja			17:30 - 19:00 <b>2</b> Yin Yoga* mit Laura		
18:30 - 19:00 <b>1</b> Bauch Pur Workout* mit Sylvia M.	18:30 - 19:30 <b>1</b> FitFight* mit Tanja		18:30 - 19:30 <b>1</b> Complete Body Styling* mit Tanja	18:30 - 19:30 <b>1</b> TABATA* mit Tanja		
18:30 - 20:00 <b>2</b> Kundalini Yoga* mit Jessica S.	18:30-20:00 <b>2</b> Hatha Yoga mit Meike	18:30 - 19:30 <b>2</b> Rücken in Balance* mit Madeleine	19:30 - 20:30 <b>1</b> Kick - Bo* mit Tanja	19:30 - 20:30 <b>1</b> PowerRopeWorX* mit Tanja		
19:00 - 20:00 <b>1</b> Fatburner Step* mit Gisela	19:30 - 20:30 <b>1</b> Zumba* mit Anja	19:30 - 20:30 <b>2</b> Pilates mit Madeleine	19:30 - 21:00 <b>2</b> QiGong* mit Doris			
20:00 - 21:00 <b>1</b> BBP* mit Gisela						

## Unser Freestyle Bereich



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*

# VITAL Kursplan

Tel. 040 7 721 40 44

von drei Personen statt.