Peter-Anders-Str. 11- 13
81245 München
Tel.: 089 / 88 36 16

Kursplan Winter 2026

vitalis

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 10:30 II STRONG BACK Carmen	09:00 – 09:45 II FULL BODY Stephanie	09:00 – 10:30 I YOGA Carsten	09:00 – 10:00 II BODY POWER Wolfgang W.	09:15- 10:00 III SPECIAL (siehe Aushänge)	10:30 – 11:30 III STEP/CARDIO (siehe Monatsplan)	10:00 – 11:30 I YOGA (siehe Monatsplan)
10:35 – 11:35 II MOBILITY Carmen	09:50 – 10:20 II STRONG BACK Stephanie	10:35 – 11:35 II PILATES Carsten	10:05 – 11:05 II STRONG BACK Wolfgang W.	10:00 – 11:00 II FULL BODY Kilian	11:30 – 12:30 II BODY POWER (siehe Monatsplan)	
11:40 – 12:40 II CARDIO Maya	10:25 – 10:55 II MOBILITY Stephanie		11:05 – 11:35 I STRETCHING Wolfgang W.	11:00 – 11:50 I STRETCHING Kilian		
	11:00 – 12:00 I STRETCHING Stephanie		11:45 – 12:45 II SPINNING Wolfgang W.			
12:45 – 13:30 I AQUA FIT Maya	11:40 – 12:25 I AQUA FIT Carsten			12:15 – 13:00 I AQUA FIT Kilian	12:45 – 13:30 I AQUA FIT Oliver	
			18:30 – 19:30 II FUNCTIONAL Markus / Oliver	17:00- 18:00 I SPECIAL (siehe Aushänge)	14:00- 15:00 II SPECIAL (siehe Aushänge)	17:30 – 18:30 II FUNCTIONAL Markus / Oliver
18:00 – 19:00 II HIIT Felix	18:00 – 19:00 II PILATES Wolfgang W.	18:00 – 19:00 III LEGS & GLUTES Oliver	18:30 – 19:30 II BODY POWER Jutta	18:00 – 19:30 I YOGA Elena	15:00 – 16:00 II SPINNING Oliver	
19:05 – 20:00 I STRETCHING Felix	19:00 – 19:45 II BODY POWER Oliver	19:00 –19:30 II STRONG BACK Oliver	19:40 – 20:40 II SPINNING Jutta		16:00 – 17:00 II HIIT Oliver	
	20:00 – 21:00 II SPINNING Oliver	19:30 – 20:00 II SIXPACK Oliver			17:00 – 17:50 I STRETCHING Oliver	

KURSE

Öffnungzeiten:

Montag bis Donnerstag	7:00 - 22:00 Uhr
Freitag bis Sonntag	9:00 - 22:00 Uhr

KRAFT	CARDIO	MOBILITY	AQUA FIT	FUNCTIONAL	SPECIAL
Stärkung des Körpers	Steigerung der Ausdauer	Verbesserung der Beweglichkeit	findet im Pool statt	Stationentraining im Freihantelbereich	findet nur zu bestimmten Terminen statt

I leicht
II mittel
III schwer