

VITALIS

Fitness in Trittau

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
mittags / vormittags		08.00 – 09.00 **Faszien Yoga** leicht	08.00 – 09.00 **Mobility & Gymnastik** leicht				
	09.00 – 10.00 **Full Body Workout** mittel	09.00 – 10.00 **Rücken Vital** leicht	09.00 – 10.00 **BBRP** mittel	09.00 – 10.00 **Yoga** mittel	09.00 – 10.00 **Langhantel Workout** mittel		
	10.00 – 11.00 **Soft Fitness** leicht				10.00 – 11.00 **Stretch & Relax** leicht	10.00 – 11.30 **Body Fit 90 Minuten** mittel	
							11.00 – 12.00 **Body Shape** mittel
abends / nachmittags	18.00 – 19.00 **Pilates** mittel		18.00 – 19.00 **Pilates** mittel				

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag
8 – 22 Uhr

Samstag / Sonntag
9 – 18 Uhr

www.vitalis-trittau.de

Kursplan gültig ab 05.09.2026