



DEINE BUDDYS LASSEN DICH HÄNGEN!? WIR NICHT!

Alle Kurse in unserem VITALIS Kursraum haben Startgarantie. So kommst du nie umsonst und vor allem immer zu dem Training, das du dir ausgesucht hast.

Das besondere bei uns: Du trainierst nicht mit irgendeinem X-beliebigen Avatar oder einem anonymen Coach, sondern mit den Lieblingstrainern, die du kennst. Wir produzieren unsere Kursvideos hoch professionell. Und ab sofort legen wir regelmässig nach. Neue Classes sorgen für Abwechslung und gute Laune – natürlich neben dem gewohnt hohen Standard.



AUFGEPASST!

Egal, wo du bist – wir sind für dich da. Kurse mit dem Kamera-Icon werden ab dem 1. Juli 2024 in unseren Live-Stream eingespeist. Solltest du also mal nicht vor Ort mitmachen können, so schältst du dich einfach rein. Von irgendwo auf der Welt. In dein MOVE and SHINE. Und keine Sorge: du wirst nicht zu sehen sein, wenn du dich live und vor Ort auspowerst. Aus diesem Grund haben wir auf Spiegel hinter der Bühne verzichtet.

BITTE BEACHTE UNSERE KURS-
RESERVIERUNGS- UND STORNOBEDINGUGEN.
HIER FINDEST DU ALLES AUF EINEN BLICK:



MOVEANDSHINE

**feel the
vibe**

GRUPPENFITNESS

ÜBER 60 KURSSTUNDEN.

JEDE WOCHEN. FÜR DICH.

FRÜHJAHR|SOMMER_2024



GRUPPENFITNESS KURSPROGRAMM FRÜHJAHR|SOMMER_2024*

MONTAG				DIENSTAG			MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG			SONNTAG			
🕒	VITALIS	PAX	REX	🕒	VITALIS	PAX	🕒	VITALIS	PAX	REX	🕒	VITALIS	PAX	REX	🕒	VITALIS	PAX	REX	🕒	VITALIS	PAX	🕒	VITALIS	PAX	
07:00				07:00			07:00				07:00				07:00	INDOOR CYCLING LEVEL 3/4			07:00			07:00			
07:30				07:30			07:30	📺			07:30				07:30	INDOOR CYCLING LEVEL 3/4			07:30			07:30			
08:00				08:00	🌳		08:00	📺			08:00				08:00		🌳		08:00			08:00			
08:30				08:30	REHA SPORT	MOBILITY	08:30	VIRTUAL CYCLING	HATHA YOGA		08:30	📺			08:30	📺	VINYASA YOGA		08:30			08:30	📺		
09:00	📺			09:00			09:00	VIRTUAL DANCE FIT			09:00	VIRTUAL TRX®	YIN + YANG YOGA		09:00	📺	FULL BODY WORKOUT		09:00	📺		09:00	📺	PILOXING®	🌳
09:30	VIRTUAL CYCLING			09:30		RÜCKEN FIT	09:30				09:30				09:30				09:30	📺		09:30	LIFT+SHAPE		YOGA SUNDAY SPECIALS
10:00				10:00			10:00				10:00				10:00				10:00			10:00		LIFT+SHAPE	
10:30	📺			10:30			10:30				10:30				10:30				10:30			10:30	BAUCH INT.		
11:00	VIRTUAL BODYFIT			11:00			11:00				11:00				11:00			REHA SPORT	11:00			11:00	📺	INDOOR CYCLING LEVEL 3/4	SHADOW-BOXER
11:30				11:30	📺		11:30	📺			11:30	📺			11:30	📺			11:30			11:30			
12:00				12:00	📺		12:00	VIRTUAL LIFT+SHAPE			12:00	📺			12:00	VIRTUAL LIFT+SHAPE			12:00			12:00			
12:30				12:30	VIRTUAL CYCLING		12:30				12:30	VIRTUAL MOBILITY			12:30				12:30			12:30			
13:00				13:00			13:00				13:00				13:00				13:00			13:00			
13:30				13:30			13:30				13:30				13:30				13:30			13:30			
14:00				14:00			14:00				14:00				14:00				14:00			14:00			
14:30				14:30			14:30				14:30				14:30				14:30			14:30			
15:00				15:00			15:00				15:00				15:00				15:00			15:00			
15:30				15:30			15:30				15:30				15:30				15:30			15:30			
16:00				16:00			16:00	📺			16:00				16:00				16:00			16:00			
16:30				16:30	INDOOR CYCLING LEVEL 3/4		16:30	BODYFIT	REHA SPORT	FUNCTIONAL KIDS	16:30	DANCE KIDS	STRETCH+RELAX	FUNCTIONAL ZIRKEL	16:30	STEP AEROBIC	RÜCKEN FIT		16:30			16:30			
17:00	INDOOR CYCLING LEVEL 1/2			17:00	📺		17:00				17:00				17:00				17:00			17:00			
17:30		REHA SPORT	FUNCTIONAL ZIRKEL	17:30	DANCE FIT	MOBILITY	17:30	TRX®	REHA SPORT		17:30	LIFT+SHAPE			17:30	📺	DANCE FIT	HATHA YOGA	FUNCTIONAL ZIRKEL	17:30					
18:00	STRONG NATION®		PO INTENSIV	18:00			18:00		📺		18:00				18:00				18:00			18:00			
18:30	📺	BASIC YOGA		18:30	BODYFIT	HORMON YOGA	18:30	INDOOR CYCLING LEVEL 3/4	MOBILITY		18:30	BBP			18:30	📺	TRX®		18:30			18:30			
19:00	JUMPING FITNESS			19:00			19:00				19:00				19:00				19:00			19:00			
19:30				19:30	TRX®		19:30				19:30				19:30				19:30			19:30			
20:00		YIN YOGA		20:00			20:00	BBP			20:00	STRONG NATION®	HATHA YOGA		20:00				20:00			20:00			

FIVE RÜCKEN+GELENK
DONNERSTAG
17.30-18.30 UHR

WATCH OUT!
AUCH IM NERO
KRAFTRAUM
GEHT'S AB:



HIER KANNST DU UNSEREN KURSPLAN ALS PDF DOWNLOADEN



...UND HIER FINDEST DU ALLE KURSE IN DER APP. ALLEZ HOP: GLEICH ANMELDEN!



*KURSPLAN GÜLTIG AB 22.4.2024. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN. 📺 VIRTUAL CLASSES AB MAI: KURS IM MOVE AND SHINE AUF VIDEOLEINWAND 🌳 KURSSTART IM HERBST 📺 AB 1.7.2024 KURS IM LIVE-STREAM