



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
07:00				07:00			07:00				07:00				07:00				07:00		
07:30				07:30			07:30	📺			07:30				07:30	🚴			07:30		
08:00				08:00	🌳		08:00	📺			08:00				08:00				08:00		
08:30				08:30	🏋️	📺	08:30	📺	🧘		08:30	📺	🧘		08:30	📺	🌳		08:30	📺	🌳
09:00	📺			09:00	REHA SPORT	MOBILITY	09:00	📺	HATHA YOGA		09:00	📺	YIN + YANG YOGA		09:00	📺	🧘		09:00	📺	🌳
09:30	📺			09:30		📺	09:30	📺			09:30	📺			09:30	📺			09:30	📺	🌳
10:00	📺			10:00		📺	10:00				10:00				10:00				10:00	📺	🧘
10:30	📺			10:30			10:30				10:30				10:30				10:30	📺	🧘
11:00	📺			11:00			11:00				11:00				11:00		🏋️		11:00	📺	🧘
11:30	📺			11:30			11:30	📺			11:30				11:30	📺	🏋️		11:30	📺	🧘
12:00				12:00	📺		12:00	📺			12:00	📺			12:00	📺			12:00		
12:30				12:30	📺		12:30	📺			12:30	📺		🧘	12:30	📺			12:30		
13:00				13:00	📺		13:00				13:00	📺			13:00				13:00		
13:30				13:30			13:30				13:30				13:30				13:30		
14:00				14:00			14:00				14:00				14:00				14:00		
14:30				14:30			14:30				14:30				14:30				14:30		
15:00				15:00			15:00				15:00				15:00				15:00		
15:30				15:30			15:30				15:30				15:30				15:30		
16:00				16:00			16:00	📺	🌳		16:00				16:00				16:00		
16:30				16:30	🚴		16:30	📺	REHA SPORT	FUNCTIONAL KIDS	16:30	📺	STRETCH+RELAX	FUNCTIONAL ZIRKEL	16:30	📺	📺		16:30		
17:00	🚴			17:00	📺		17:00	📺	REHA SPORT		17:00	📺			17:00	📺	🌳		17:00		
17:30	📺	REHA SPORT	FUNCTIONAL ZIRKEL	17:30	📺	MOBILITY	17:30	📺	REHA SPORT		17:30	📺			17:30	📺	🌳	FUNCTIONAL ZIRKEL	17:30		
18:00	📺		PO INTENSIV	18:00	📺		18:00	📺			18:00	📺	YIN YOGA 17.45-19.15		18:00	📺	🧘		18:00		
18:30	📺	BASIC YOGA		18:30	📺	HORMON YOGA	18:30	📺	MOBILITY		18:30	📺			18:30	📺			18:30		
19:00	📺			19:00			19:00	📺			19:00	📺			19:00				19:00		
19:30	📺			19:30	📺		19:30	📺			19:30	📺			19:30	📺			19:30		
20:00		YIN YOGA		20:00	📺		20:00	📺			20:00	📺	HATHA YOGA		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