



### Unsere Leistungen im Vitalis:

- Rückenstärkung | gesunder/ starker Rücken
- Ernährungskonzepte
- Gewichtsreduktion | Abnehmtraining
- Konditionstraining | betreutes Herz-Kreislauf-Training
- medizinisches Fitnesstraining
- persönliche Betreuung
- Prophylaxe von Alterserkrankungen
- fit bis ins hohe Alter
- rehabilitatives Training nach Sportverletzungen/Unfällen
- Wellness und Entspannungskurse
- physiotherapeutische Praxis

*Und vieles mehr...*

Vereinbaren Sie heute noch Ihr unverbindliches, kostenloses und individuelles Beratungsgespräch im Vitalis Fitness- und Gesundheitszentrum unter



# vitalis

Das Studio für  
Fitness und Gesundheit

Während unserer Öffnungszeiten ist unser gesamtes Team - auf der Trainingsfläche und im Service - für Sie da. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

#### Öffnungszeiten

Mo – Fr	08:45 - 22:00 Uhr
Sa	10:00 - 18:00 Uhr
So	10:00 - 15:00 Uhr

#### Saunazeiten

Mo   Mi   Do   Fr	17:00 - 21:30 Uhr
Di (Damensauna)	10:00 - 13:00 Uhr
Di	17:00 - 21:30 Uhr
Sa	14:30 - 18:00 Uhr
So	12:00 - 15:00 Uhr



# vitalis

Das Studio für  
Fitness und Gesundheit



Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauf Training

**Vitalis, Fitness – und Gesundheitszentrum**  
 Leimbrink 7 | 49124 Georgsmarienhütte  
 Telefon: 05401.41755 | Fax: 05401.842336  
 www.fitness-georgsmarienhuette.de



Vitalis, Fitness – und Gesundheitszentrum  
 Leimbrink 7 | 49124 Georgsmarienhütte

Zeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09 Uhr	09:30 – 10:15 ZUMBA	09:00 – 10:00 Bodystyling-Workout			09:00 – 10:00 ZUMBA		
10 Uhr	10:30 – 11:00 ZUMBA Gold		10:30 – 11:15 Rückenfit 10:15 – 11:00 Zirkeltraining		10:15 – 11:00 Zirkeltraining	11:00 – 11:45 Step 11:00 – 12:00 Indoor Cycling	
11 Uhr						12:00 – 13:00 Lift	12:00 – 13:00 Thai Bo
17 Uhr	17:30 – 18:30 Rückenfit		17:30 – 18:15 Rückenfit Plus		17:30 – 18:00 Rückenfit 17:30 – 18:15 ZUMBA		
18 Uhr	18:00 – 18:45 Zirkeltraining 18:30 – 19:30 Pilates 18:30 – 19:15 BBP	18:30 – 19:30 Step 18:45 – 19:45 Indoor Cycling	18:00 – 18:45 Zirkeltraining 18:15 – 19:00 Fatburner 18:45 – 19:45 Indoor Cycling	18:30 – 19:15 ZUMBA 	18:15 – 18:45 Power Bauch		
19 Uhr	19:30 – 20:30 Lift	19:30 – 20:15 ZUMBA 	19:15 – 20:15 Yoga	19:30 – 20:15 BBP 20:15 – 20:45 Power Rücken	<b>inkospor®</b>		
20 Uhr		20:15 – 21:00 Bodybalance/Pilates					