

START*	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
1000	RÜCKENFIT mit Physio-Gym ●	STEPFIT mit Workout ● ●	CARDIOFIT mit Funktional-Fitness ● ●	COMPLETE BODY WORKOUT mit Bauch-Beine-Po ● ● ●	RÜCKENFIT Balance & Gymnastik ● ●	(JET) - SKIFIT saisonales Cardio-Fit ● ●
1100	RÜCKENFIT mit Physio-Gym ●	YOGA Rücken & Entspannung ● ●	RÜCKENFIT Gymnastik ● ●	RÜCKENFIT Gymnastik ●	CARDIOFIT mit Funktional-Fitness ●	CARDIOFIT mit Funktional-Fitness ● ●
1200	RÜCKENFIT mit Physio-Gym ● ●	YOGA Rücken & Entspannung ● ●	PILATES mit Faszien-Training ● ●	YOGA Rücken & Entspannung ● ● (Aushang beachten)	RÜCKENFIT Gymnastik mit Entspannung ● ●	
1300	RÜCKENFIT mit Physio-Gym ● ●					

TRX® NEU Trainieren Sie mit dem TRX-Band. Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit einem Full-Body Workout. Unsere Trainer weisen Sie in das funktionelle Training mit dem TRX Suspensionssystem ein. Neue Trainingsreize garantiert.
ROGUE NEU Equipment für Profis, Power Rack für noch mehr Motivation



1800	CARDIOFIT mit Funktional-Fitness ●	FASZIEN TRAINING NEU auf Blackroll ● ●	IRONFIT Langhantel-Workout ● ● ●		MIXFIT CARDIOFIT & RÜCKENFIT ● ● ●	ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Freitag: 09 ⁴⁵ - 22 ⁰⁰ Uhr Montag und Mittwoch: NEU ab 08 ⁰⁰ Uhr (autocheckin) Samstag: (1.10. bis 31.03.) 14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr Sonntag: 10 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr Sauna durchgehend geöffnet
1900	PILATES ● ●	ZUMBA® NEU ● ●	RÜCKENFIT Gymnastik ● ●	CARDIOFIT mit Bauch-Beine-Po ●	IRONFIT Langhantel-Workout ● ●	
2000	RÜCKENFIT NEU mit Yoga ● ●		YOGA ● ●	RÜCKENFIT Gymnastik mit Stretching ● ●		

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH

* Unsere offenen Kurse haben in der Regel eine Aktivzeit von 50 Minuten und starten um 5 nach sowie enden um 5 vor, um einen stresslosen Wechsel der Teilnehmer zu ermöglichen. Ihr Einstieg in die Kurse ist – abhängig von Ihrem Fitnesslevel – jederzeit möglich.

vitafit GmbH
 Wedeler Landstraße 14 | 22559 Hamburg
 T 040 811 455 | fitness@vitafit-rissen.de

www.facebook.com/vitafitgmbh

Zu Fuß 2 Minuten von der S-Bahn-Haltestelle Rissen (S1)



VITAFIT 21:
 Regelmäßige Info-Veranstaltung über unser 21-Tage-Abnehmkonzept. Bitte fragen Sie an der Rezeption nach den Veranstaltungsterminen.

JETZT ANMELDEN!

- Herz- & Kreislauftraining: Punkten Sie in diesen Kursen für Ihr VITAFITCONCEPT®
- Rücken- & Beweglichkeitstraining: Unsere **BACKINSHAPE®**-Kurse sind Allround-Talente
- Beginners welcome: Ideal für "Einsteiger"

Scannen und unser VITAFITCONCEPT® online kennenlernen! Updates und zusätzliche Kursinfos: www.vitafit-rissen.de





UNSER VITAFITCONCEPT®. IHR ERFOLG.

Verbessern Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihre Beweglichkeit und auf Wunsch auch Ihr Gewicht.

1 SYSTEMATISCHES COACHING

Professionell geschulte Trainer begleiten Ihr persönliches VITAFITCONCEPT® nach körperlichen Möglichkeiten und Fitnessstand. Nach einer professionellen Anamnese und Diagnostik bedienen sie unsere modernen Muskeltrainingsgeräte einfach per Chip-Karte. Diese speichert Ihre Trainingsdaten und passt Ihr Programm wöchentlich automatisch an. Unsere sportmedizinische Software macht Ihre Erfolge nachweislich sichtbar.

2 FREIE AUSWAHL

Unser einzigartiges Punktesystem unterstützt Ihr Herz-/Kreislauftraining. Sammeln Sie Punkte in Ihrem eigenen Rythmus. Unsere dynamischen BACKINSHAPE®-Kurse bringen zusätzlichen Spass an der Bewegung.

3 MOTIVATION PUR

Wöchentliche Ziele motivieren und helfen bei der Erreichung Ihrer Wünsche. Beweglichkeitstraining und unser Abnehmprogramm setzen Extra-Impulse.

4 PRÜFBARE RESULTATE

Bereits 30 Minuten-Einheiten bringen Ihnen innerhalb von 10 Wochen messbare Erfolge. Alles unter Kontrolle – Ihr Plan wird auf Wunsch regelmäßig überprüft.

Mit dem VITAFITCONCEPT® erfolgreich, leicht verständlich und individuell trainieren. Starten Sie jetzt!

VIELSEITIG & PERSÖNLICH

WIR HABEN ABWECHSLUNG IM PROGRAMM:

- Über 30 Top-Kurse mit erfahrenen Trainern
- VITAFITCONCEPT® – unser Erfolgskonzept
- Muskel- und Herz-/ Kreislauftraining
- Beweglichkeits- und Koordinationstraining
- Geführtes Hantelübungs- und TRX-Suspensionssystem
- Funktional-Fitness zur Reduktion von Rückenproblemen
- Geprüfte Muskeltrainingsgeräte
- Ausgebautes Cardiotheater
- Individuelles Abnehmprogramm (mit Ernährungsberatung)
- Gehobene Atmosphäre mit durchgehend geöffneter Sauna
- Eine Extra-Portion Service

PERSÖNLICHE ZIELE ERREICHEN MIT SYSTEM!

Unsere qualifizierten Sporttherapeuten stellen Ihnen gern Ihr persönliches VITAFITCONCEPT® zusammen – zeiteffizient, wissenschaftlich geprüft & mit Erfolgsgarantie. Ergänzen Sie Ihren Trainingsplan bei uns mit einem Herzfrequenzmessgerät auch um Ihre Outdoor-Aktivitäten.



KOSTENLOSES PROBETRAINING

Einen Termin für ein einmaliges Probetraining inklusive Beratung können Sie kostenlos unter der Telefonnummer 040 811 455 mit uns vereinbaren.

Unser Team freut sich auf Sie und wünscht Ihnen jederzeit einen angenehmen Aufenthalt in Ihrem vitafit.

vitafit
FITNESS CLUB

KURSPLAN
2020