

KURSPLAN



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8		★ 08:30 – 09:15 Rücken Fit					
9		09:15 – 10:15 Rücken Fit & Pilates (E/M)	09:15 – 10:15 Ganzkörpertraining mit Gewichten E/M	09:15 – 10:15 Rücken Fit & Stretching (E)	10:15 – 11:15 Yoga (E)		
10		10:15 – 11:15 Rücken Fit (E/M)				★ 10:15 – 11:15 Rücken Fit (E/M)	
17				17:30 – 18:30 BodyWork (E/M)			
18	18:00 – 19:00 BodyWork (E/M)	★ 18:00 – 18:45 Power Bodywork (E/M)	18:30 – 19:30 Hot Iron II (E/M) & Iron-Cross (M)	★ 18:30 – 19:30 Rücken Fit & Pilates (E/M)	18:00 - 19:00 Hot-Iron Cross (E/M)		★ = Neu
19	19:00 – 20:00 Hot Iron I (E/M)	★ 19:00 – 20:15 Yoga (E/M)			19:00 – 20:00 Rücken Fit (E)		

gültig ab 09.09.2024. Bitte zu allen Kursen ein Handtuch und Sportschuhe mitbringen!
Die max. Teilnehmerzahl 14 Personen keine Voranmeldung für die Kurse.

INFO

vitalis-bensheim.de

Fitnesspark Vitalis GmbH & Co.KG /Spessartstrasse 4
64625 Bensheim / Telefon: 06251 - 66161

Herzlich Willkommen



Preisliste

Der Fitnesspark Vitalis Bensheim ist seit 25 Jahren erfolgreich in den Bereichen Fitness und Gesundheit etabliert. Unsere fachliche Kompetenz und die persönliche Atmosphäre machen das Vitalis zu einem Ort der Vitalität und Entspannung. Wählen Sie bei uns aus folgenden Leistungen:

- Fitness
- Rehabilitationssport und Funktionstraining
- Fitness- und Gesundheitskurse
- Wellness
- Gesundheitsberatung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Haben wir Ihre Neugier geweckt oder haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns auf Sie - Ihr Vitalis Team

Vitalis Basic
(Fitness oder Kurse)

Vitalis Premium

10-er Karte Sauna

10-er Karte Kurse

10-er Karte Fitness

Tageskarte Sauna

Tageskarte Kurse

Tageskarte Fitness

Tageskarte Kombi

Trainerstunde

39,00 €

59,00 €

140,00 €

110,00 €

110,00 €

15,80 €

12,50 €

12,50 €

30,00 €

35,00 €



Verträge:

Vitalis Basic 39,00 €

+ Kurse 5,00 €

+ Sauna 20,00 €

Mögliche Vertragslaufzeiten:

- 12 Monate

- 6 Monate (+ 5 € monatlich)

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9:00 - 21:00 Uhr

Samstag / Sonntag: 9:00 - 19:00 Uhr

Feiertage: 10:00 - 18:00 Uhr

Mittwochs Damensauna:
9:00 - 18:00 Uhr

An folgenden Tagen bleibt der Fitnesspark Vitalis ganztägig geschlossen:
Neujahr / Ostersonntag / Heiligabend /
1. Weihnachtstag / Silvester