



Der VIBES Programmplan ist ab 11.09.2023 und bis auf Widerruf gültig.

ACHTUNG:
Es können sich kurzfristige Änderungen ergeben. Benutze deswegen den Online Planer auf vibes-fitness.at oder die VIBES FITNESS App. Reserviere dir deinen Platz immer online.

Die Kursbeschreibungen findest du auf unserer Homepage vibes-fitness.at.



anonyme Umfrage 2019 an über 1000 VIBES Member



Stand Februar 2023

VIBES Programme Südtiroler Platz

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			
	FUNCTIONAL	GROUP FITNESS	WEIGHTLIFTING	FUNCTIONAL	GROUP FITNESS	WEIGHTLIFTING	FUNCTIONAL	GROUP FITNESS	WEIGHTLIFTING	FUNCTIONAL	GROUP FITNESS	WEIGHTLIFTING	FUNCTIONAL	GROUP FITNESS	WEIGHTLIFTING	FUNCTIONAL	GROUP FITNESS	WEIGHTLIFTING	
6:30																			6:30
6:45	FITNESS			BODY						BACK			FITNESS						6:45
7:00	BACK			FITNESS					FITNESS				BACK						7:00
7:15			ALPHA OMEGA																7:15
7:30				BACK					BODY				FITNESS						7:30
7:45																			7:45
8:00	FITNESS																	FITNESS	8:00
8:15									WARRIOR			STRENGTH						ALPHA OMEGA	8:15
8:30	BODY			BACK								BACK							8:30
8:45		PILATES													STRENGTH				8:45
9:00				BODY														FITNESS	9:00
9:15																			9:15
9:30	FITNESS			BACK							TAIJI-QIGONG	WARRIOR						BACK	9:30
9:45																		KamiBo®	9:45
10:00				FITNESS															10:00
10:15				BACK															10:15
10:30		KamiBo®							JUMP										10:30
10:45				BACK															10:45
11:00																			11:00
11:15	BACK																	BODY	11:15
11:30																		FITNESS	11:30
11:45	BABY																		11:45
12:00																			12:00
12:15	FITNESS			FITNESS															12:15
12:30																			12:30
12:45	BACK																		12:45
13:00																			13:00
13:15				FITNESS															13:15
13:30				BACK															13:30
13:45																			13:45
14:00																			14:00
14:15																			14:15
14:30																			14:30
14:45																			14:45
15:00																			15:00
15:15	BODY			FITNESS														FITNESS	15:15
15:30				BACK															15:30
15:45	FITNESS																		15:45
16:00																			16:00
16:15	BACK			FITNESS															16:15
16:30				BODY															16:30
16:45																			16:45
17:00																			17:00
17:15	FITNESS			FITNESS															17:15
17:30																			17:30
17:45	BODY			BACK															17:45
18:00																			18:00
18:15	FITNESS			FITNESS															18:15
18:30																			18:30
18:45	BACK			BODY															18:45
19:00																			19:00
19:15	BODY			FITNESS															19:15
19:30																			19:30
19:45																			19:45
20:00																			20:00
20:15	PILATES			BACK															20:15
20:30																			20:30
20:45																			20:45
21:00																			21:00
21:15																			21:15

AUSDAUERTRAINING MIT SCHRITTKOMBINATIONEN

STRETCHING, REGENERATION, LEICHTE KRÄFTIGUNG

BASISKRAFTTRAINING

KRAFTTRAINING MIT FUNKTIONELLEM TRAININGSEQUIPMENT

KRAFTAUSDAUERTRAINING HIT TRAINING

KRAFTTRAINING MIT FREIEN GEWICHTEN