

KURSPLAN



E: Einsteiger
M: Mittelstufe

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9		09:15 – 10:15 Rücken Fit & Pilates (E)	09:15 – 10:15 Ganzkörpertraining mit Gewichten	09:15 – 10:15 Rücken Fit & Stretching (E)	10:15 – 11:15 Yoga (E)		
10		10:15 - 11:15 Rücken Fit (E)					
11							
17							
18	18:00 – 19:00 BBP (E)	18:30 – 19:30 Dance Fitness (M)		17:30 – 18:30 BBP Plus (E/M)	18:00 - 19:00 Hot-Iron-Cross (M)		
19	19:00 – 20:15 Hot Iron I (E/M)	19:30 – 20:30 Rücken Fit (E)	18:30 – 19:30 Hot Iron II (M)	18:30 – 19:45 Vinyasa Yoga	19:00 - 20:00 Rücken Fit (E)		

Rehasport: Termine und Informationen siehe Homepage "vitalis-bensheim.de"

Gültig ab Januar 2023. Bitte zu allen Kursen ein Handtuch und Sportschuhe mitbringen!

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
Sa. & So. 09:00 - 19:00 Uhr
Feiertags 10:00 - 18:00 Uhr

Fitnesspark Vitalis
GmbH & Co. KG
Spessartstraße 4
64625 Bensheim
Tel.: 06251 / 66 161



vitalis-bensheim.de

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

Herzlich Willkommen

Preisliste

Vitalis Basic <i>(Fitness oder Kurse)</i>	39,00 €
Vitalis Premium	59,00 €
10-er Karte Sauna	130,00 €
10-er Karte Kurse	90,00 €
10-er Karte Fitness	90,00 €
Tageskarte Sauna	14,30 €
Tageskarte Kurse	10,00 €
Tageskarte Fitness	10,00 €
Tageskarte Kombi	25,00 €
Trainerstunde	30,00 €

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

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