



Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 09:00 bis 21:00 Uhr  
Sa. & So.: 10:00 bis 16:00 Uhr

LaVitaFit • Bödekerstraße 74 • 30161 Hannover  
Telefon: 0511 / 99 01 30

| Montag                                                     | Dienstag                                                  | Mittwoch                                              | Donnerstag                                            | Freitag                                                                   | Sonntag                             |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 9:15 – 9:45<br>Gymnastik Fit +                             | 9:10 – 9:30<br>Osteo mit Trampolin                        | 9:15 – 9:45<br>Gymnastik Fit +                        |                                                       |                                                                           |                                     |
|                                                            | 9:30 – 10:00<br>Osteo/Funktionstraining<br>im Sitzen      |                                                       | 9:30 – 10:00<br>Osteo/Funktionstraining<br>im Sitzen  | 9:30 – 10:30<br>Jumping Fitness<br>9:30 Einsteiger<br>10:00 Master Zirkel | +++ Kursspecial<br>nach Aushang +++ |
| (feste Gruppen)<br>10:00 – 10:30<br>Funktionstraining      | (feste Gruppen)<br>10:00 – 10:30<br>Funktionstraining     | (feste Gruppen)<br>10:00 – 10:30<br>Funktionstraining | (feste Gruppen)<br>10:00 – 10:30<br>Funktionstraining |                                                                           |                                     |
|                                                            |                                                           |                                                       |                                                       |                                                                           | +++ Kursspecial<br>nach Aushang +++ |
| (feste Gruppen)<br>17:00 – 17:30<br>Funktionstraining      | 16:00 – 16:45<br>Rehasport<br>(nur mit Verordnung)        | (feste Gruppen)<br>16:30 – 17:00<br>Funktionstraining | 16:00 – 16:45<br>Rehasport<br>(nur mit Verordnung)    |                                                                           |                                     |
| (feste Gruppen)<br>17:30 – 18:00<br>Funktionstraining      | 17:00 – 18:00<br>BBP<br>Fortgeschritten                   | 17:00 – 18:00<br>Workshop<br>siehe Aushang            | (feste Gruppen)<br>17:00 – 17:30<br>Funktionstraining |                                                                           | +++ Kursspecial<br>nach Aushang +++ |
|                                                            | 18:30 – 19:00<br>Jumping Zirkel<br>Fortgeschritten/Master | 18:00 – 18:30<br>Jumping Zirkel<br>Beginners          | 18:30 – 19:30<br>BBP                                  |                                                                           |                                     |
| 19:00 – 19:45<br>Jumping Fitness<br>Fortgeschritten/Master |                                                           |                                                       |                                                       |                                                                           | +++ Kursspecial<br>nach Aushang +++ |