

Es gelten folgende Regeln:

- 1 Person = 1 Kurs pro Tag
- Wahrung der Hygieneregeln.
- Maskenpflicht
- Handtuchpflicht
- Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen.
- Pro Tag entweder 1 Kurs oder 1 Flächenbesuch.

Maximale Teilnehmerzahl:

- Kursraum 1 = 12 Personen
- Kursraum 2 = 9 Personen

Bitte beachtet unser Outdoor-Angebot, welches wir kurzfristig entsprechend der aktuellen Wetterlage bekannt geben.

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

- * für diese Kurse bitte in die Teilnehmerlisten eintragen lassen, die am Empfang ausliegen
- ** nur für REHA-Sportler

Folgt uns auf:   

MONTAG	Raum 1	Raum 2	Outdoor	DIENSTAG	Raum 1	Raum 2	Outdoor	MITTWOCH	Raum 1	Raum 2	Outdoor
	RS Plus 8:00 - 8:45					RS Basic 8:45 - 9:30					RS Plus 8:00 - 8:45
RS Plus 9:45 - 10:30				Bodystyling 9:30 - 10:25				Pilates 9:30-10:25			
Rücken 10:30 - 11:25								Muscle Fit 10:30-11:25	RS Plus 10:00 - 10:45		
				RS Basic 11:30 - 12:15							
RS Basic 12:15 - 13:00	RS Plus 12:00 - 12:45			RS Plus 12:15 - 13:00				RS Plus 12:00 - 12:45			
				RS Basic 13:00 - 13:45				RS Basic 13:30 - 14:15			
RS Basic 15:00 - 15:45				COPD** 14:00 - 14:55				RS Basic 15:00 - 15:45	Ballett 5-7 15:00 - 15:55		
RS Plus 16:00 - 16:45				RS Basic 15:00 - 15:45	COPD** 15:00 - 15:55			Ballett 7-9 16:00 - 16:55			
TRX* 17:00 - 17:55				RS Plus 16:00 - 16:45				Pilates 17:00-17:55			
			Functional Outdoor 18:00 - 18:55	Simply Yoga 17:00 - 18:25	RS Plus 17:30 - 18:15			Zumba 18:00-18:55			
RS Plus 20:00 - 20:45				TRX* 18:30 - 19:25							

DONNERSTAG	Raum 1	Raum 2	Outdoor	FREITAG	Raum 1	Raum 2	Outdoor	SAMSTAG	Raum 1	Raum 2	Outdoor
	RS Basic 8:30 - 9:15					RS Basic 8:30 - 9:15					
RS Plus 9:30 - 10:15	Yoga 9:30 - 10:55			Thrill X 9:30 - 10:55							
						RS Plus 10:00 - 10:45					
RS Basic 11:30 - 12:15				RS Plus 11:45 - 12:30							
RS Plus 12:15 - 13:00				RS Basic 13:15 - 14:00							
				RS Basic 14:00 - 14:45							
RS Plus 16:00 - 16:45				Ballett 3-5 J 15:00 - 15:55							
TRX* 17:00 - 17:55	RS Basic 17:00 - 17:45			RS Plus 16:00 - 16:45				Vinyasa 11:30 - 12:55			
Boxen 18:00 - 18:55	RS Plus 18:00 - 18:45			Hatha Yoga 17:00 - 18:25							
	RS Plus 20:00 - 20:45										

Bitte beachtet unser Outdoor-Angebot, welches wir kurzfristig entsprechend der aktuellen Wetterlage bekannt geben.