

NEU: ● Hybride Kurse

Folgt uns auf:   

Es gelten folgende Regeln:

- 1 Person = 1 Kurs pro Tag
- Wahrung der Hygieneregeln
- Maskenpflicht
- Handtuchpflicht
- Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen

Maximale Teilnehmerzahl:

- Kursraum 1 = 18 Personen
- Kursraum 2 = 15 Personen
- Kursraum 3 = 8 Personen
- Loff = 12 Personen
- Aqua = 15 Personen

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

MONTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aqua	DIENSTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aqua	MITTWOCH	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aqua
			RS Basic 8:00 - 8:45	RS Plus 8:00 - 8:45		Aqua REHA 7:20 - 8:05					RS Plus 8:00 - 8:45			
Rücken 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25	Muscle Fit 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25	Thrill X 9:00 - 9:55				
	RS Basic 10:30 - 11:15	RS Plus 10:00 - 10:45		Aqua Rücken 10:30 - 11:25				RS Plus 10:00 - 10:45					RS Plus 10:00 - 10:45	Aqua Rücken 10:00 - 10:55
	RS Basic 11:30 - 12:15	RS Plus 12:00 - 12:45					RS Basic 12:00 - 12:45	RS Plus 12:00 - 12:45	Aqua Rücken 12:00 - 12:55				RS Plus 12:00 - 12:45	
	COPD 13:00 - 13:55													
	COPD 14:00 - 14:55			Seepferdchen 14:30 - 15:15								RS Basic 13:00 - 13:45		
	Neuro 15:00 - 15:55			Seepferdchen 15:30 - 16:15	COPD 15:00 - 15:55									Seepferdchen 14:30 - 15:15
			RS Plus 16:00 - 16:45	Schwimmfestigung 16:30 - 17:15									RS Plus 16:00 - 16:45	Seepferdchen 15:30 - 16:15
Rücken 17:00 - 17:55		18:00 - 18:55						RS Plus 17:00 - 17:45	Aqua Rücken 17:30 - 18:25	Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Basic 17:00 - 17:45			Schwimmfestigung 16:30 - 17:15
Myofascial Stretch 18:00 - 18:55		Functional -Outdoor Treffpunkt um 17:50 am Haupteingang			Pilates 18:00 - 18:55			RS Plus 18:00 - 18:45						Aqua Rücken 18:30 - 19:25
				Aqua Rücken 19:30 - 20:25	Meridian Flow 19:00 - 19:55			RS Plus 19:00 - 19:45					Rücken 19:00 - 19:55	Aqua Power 19:30 - 20:25

DONNERSTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aqua	FREITAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aqua	SAMSTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Aqua
				RS Plus 8:00 - 8:45					RS Basic 8:00 - 8:45		RS Plus 8:00 - 8:45	Aqua REHA 7:20 - 8:05		
Bodystyling 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25	Muscle Fit 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:00 - 9:55	Bodystyling 10:30 - 11:25			RS Plus 10:15 - 11:00	Seepferdchen 10:10 - 10:55
			RS Plus 10:00 - 10:45		Pilates 10:30 - 11:25			RS Plus 10:00 - 10:45	Aqua Fit 10:30 - 11:25					Aqua Fit 11:30 - 12:25
	Neuro 11:00 - 11:55												RS Plus 12:00 - 12:45	
	COPD 12:00 - 12:55	RS Plus 12:00 - 12:45						RS Plus 12:00 - 12:45						
	RS Basic 13:00 - 13:45								Seepferdchen 14:30 - 15:15					
	Yoga 16:30 - 17:55							RS Plus 16:00 - 16:45	Seepferdchen 15:30 - 16:15					
			RS Plus 17:00 - 17:45	Aqua Rücken 17:30 - 18:25	Bodystyling 17:00 - 17:55				Schwimmfestigung 16:30 - 17:15					Aqua Power 11:30 - 12:25
Stretch & Relax 18:00 - 18:55							Rücken 18:00 - 18:55		Aqua Pilates 18:00 - 18:55					Aqua Fit 15:30 - 16:25
			RS Plus 19:00 - 19:45				RS Basic 19:00 - 19:45							Aqua Fit 16:30 - 17:25

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.