

NEU: ● Hybride Kurse

Maximale Teilnehmerzahl:
 Kursraum 1 = 18 Personen
 Kursraum 2 = 15 Personen
 Kursraum 3 = 8 Personen
 Loft = 12 Personen
 Aqua = 18 Personen

Es gelten folgende Regeln:
 1 Person = 1 Kurs pro Tag
 Wahrung der Hygieneregeln
 Maskenpflicht
 Handtuchpflicht
 Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen

VITAGESUNDHEIT am Kaiserberg



Folgt uns auf:

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

11. Oktober

	MONTAG						DIENSTAG						MITTWOCH				
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	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		Aqua Rücken 8:30 - 9:25			RS Basic 8:00 - 8:45		Aqua Rücken 8:00 - 8:55	
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			Aqua Rücken 9:00 - 9:55	
	RS Basic 10:30 - 11:15	RS Plus 10:00 - 10:45	Ijengar Yoga 10:30 - 11:55		Aqua Rücken 10:30 - 11:25			RS Plus 10:00 - 10:45	Pilates 10:30 - 11:25		Aqua Fit 10:30 - 11:25			RS Plus 10:00 - 10:45		Aqua Power 10:00 - 10:55	
	RS Basic 11:30 - 12:15										Aqua Rücken 11:30 - 12:25						
	COPD 13:00 - 13:55	RS Plus 12:00 - 12:45						RS Basic 12:00 - 12:45	RS Plus 12:00 - 12:45		Aqua Rücken 12:30 - 13:25			RS Basic 13:00 - 13:45	RS Plus 12:00 - 12:45		
	COPD 14:00 - 14:55				Seepferdchen 14:30 - 15:15											Seepferdchen 14:30 - 15:15	
	Neuro 15:00 - 15:55				Seepferdchen 15:30 - 16:15	COPD 15:00 - 15:55										Seepferdchen 15:30 - 16:15	
					Schwimmfestigung 16:30 - 17:15									RS Plus 16:00 - 16:45		Schwimmfestigung 16:30 - 17:15	
Rücken 17:00 - 17:55		RS Plus 17:00 - 17:45			Aqua Rücken 17:30 - 18:25	Rücken 17:00 - 17:55		RS Plus 17:00 - 17:45			Aqua Rücken 17:30 - 18:25		Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Basic 17:00 - 17:45	Vinyasa Yoga 17:30 - 18:55	Aqua Rücken 17:30 - 18:25	
Myofascial Stretch 18:00 - 18:55					Aqua Surprise 18:30 - 19:25	Pilates 18:00 - 18:55	Tabata 18:30 - 19:25	RS Plus 18:00 - 18:45			Aqua Fit 18:30 - 19:25			Cycling 18:00 - 18:55		Aqua Rücken 18:30 - 19:25	
				autog. Training 19:00 - 19:55	Aqua Rücken 19:30 - 20:25	Meridian Flow 19:00 - 19:55		RS Plus 19:00 - 19:45	Rekish Yoga 19:00 - 20:25		Aqua Fit 19:30 - 20:25		Muscle Fit 19:00 - 19:55			Rücken 19:00 - 19:55	
				Mind Yoga 20:00 - 20:55												Aqua Power 19:30 - 20:25	

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

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