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 = 14 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:

VITAGESUNDHEIT
am Sittardsberg

voraussichtlich **bis 31.12.'21**

MONTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Plus 8:00 - 8:45		
RS Plus 9:45 - 10:30	Muscle Fit 9:30 - 10:25	
Pilates 10:30 - 11:25		
RS Basic 12:15 - 13:00	RS Plus 12:00 - 12:45	
RS Basic 15:00 - 15:45		
RS Plus 16:00 - 16:45		
TRX* 17:00 - 17:55		
Functional 18:00 - 18:55		
RS Plus 20:00 - 20:45	Vinyasa Yoga 19:00-20:25	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Basic 8:45 - 9:30		
RS Basic 11:30 - 12:15		
RS Plus 12:15 - 13:00		
RS Basic 13:00 - 13:45		
COPD** 14:00 - 14:55		
RS Basic 15:00 - 15:45	COPD** 15:00 - 15:55	
RS Plus 16:00 - 16:45		
Simply Yoga 17:00 - 18:25	RS Plus 17:30 - 18:15	
TRX* 18:30 - 19:25		

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Plus 8:00 - 8:45		
Pilates 9:30-10:25		
Muscle Fit 10:30-11:25	RS Plus 10:00 - 10:45	
RS Plus 12:00 - 12:45		
RS Basic 13:30 - 14:15		
RS Basic 15:00 - 15:45	Ballett 5-7 15:00 - 15:55	
Ballett 7-9 16:00 - 16:55		
Pilates 17:00-17:55		
Zumba 18:00-18:55	Functional 18:00-18:55	
Ballett 19:00-19:55		

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Basic 8:30 - 9:15		
RS Plus 9:30 - 10:15	Yoga 9:30 - 10:55	
RS Basic 11:30 - 12:15		
RS Plus 12:15 - 13:00		
RS Plus 16:00 - 16:45		
Bodystyling 18:00 - 18:55	RS Plus 18:00 - 18:45	
Boxen 19:00 - 19:55	Pilates 19:00 - 19:55	
	RS Plus 20:00 - 20:45	

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Basic 8:30 - 9:15		
	RS Plus 10:00 - 10:45	
RS Plus 11:45 - 12:30		
RS Basic 13:15 - 14:00		
RS Basic 14:00 - 14:45		
Ballett 3-5 J 15:00 - 15:55		
RS Plus 16:00 - 16:45		
Hatha Yoga 17:00 - 18:25		

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
Zumba 11:00 - 11:55		
Bodystyling 12:00 - 12:55	Hatha Yoga 12:00 - 13:25	

SONNTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
Vinyasa 11:30 - 12:55		

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

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