NEU:

- **Hybride Kurse**

Folgt uns auf:

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

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

VITAGESUNDHEIT
am Kaiserberg

22. November

MONTAG

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
Rücken 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25
	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 Basic 11:30 - 12:15			
	COPD 13:00 - 13:55	RS Plus 12:00 - 12:45		
	COPD 14:00 - 14:55			Seepferdchen 14:30 - 15:15
	Neuro 15:00 - 15:55			Seepferdchen 15:30 - 16:15
				Schwimmfestigung 16:30 - 17:15
● Rücken 17:00 - 17:55		RS Plus 17:00 - 17:45		Aqua Rücken 17:30 - 18:25
Fatburner 18:00 - 18:55			Myofascial Stretch 18:00 - 18:55	Aqua Surprise 18:30 - 19:25
Tabata 19:00 - 19:55			autog. Training 19:00 - 19:55	Aqua Rücken 19:30 - 20:25
			Mind Yoga 20:00 - 20:55	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua
		RS Plus 8:00 - 8:45		Aqua Rücken 8:30 - 9:25
Muscle Fit 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25
		RS Plus 10:00 - 10:45	Pilates 10:30 - 11:25	Aqua Fit 10:30 - 11:25
				Aqua Rücken 11:30 - 12:25
	RS Basic 12:00 - 12:45	RS Plus 12:00 - 12:45		Aqua Rücken 12:30 - 13:25
COPD 15:00 - 15:55				
Rücken 17:00 - 17:55		RS Plus 17:00 - 17:45		Aqua Rücken 17:30 - 18:25
● Pilates 18:00 - 18:55		RS Plus 18:00 - 18:45		Aqua Fit 18:30 - 19:25
● Meridian Flow 19:00 - 19:55		RS Plus 19:00 - 19:45	Rekish Yoga 19:00 - 20:25	Aqua Fit 19:30 - 20:25

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua
	RS Basic 8:00 - 8:45			Aqua Rücken 8:00 - 8:55
Thrill X 9:00 - 9:55				Aqua Rücken 9:00 - 9:55
		RS Plus 10:00 - 10:45		Aqua Power 10:00 - 10:55
	RS Basic 13:00 - 13:45	RS Plus 12:00 - 12:45		
				Seepferdchen 14:30 - 15:15
				Seepferdchen 15:30 - 16:15
				Schwimmfestigung 16:30 - 17:15
● Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Basic 17:00 - 17:45		Vinyasa Yoga 17:30 - 18:55	Aqua Rücken 17:30 - 18:25
	Cycling 18:00 - 18:55			Aqua Rücken 18:30 - 19:25
Muscle Fit 19:00 - 19:55			Rücken 19:00 - 19:55	Aqua Power 19:30 - 20:25

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua
		RS Plus 8:00 - 8:45	Hatha Yoga 8:30 - 9:25	
● Bodystyling 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25
		RS Plus 10:00 - 10:45		Aqua Rücken 10:30 - 11:25
	Neuro 11:00 - 11:55			
	COPD 12:00 - 12:55	RS Plus 12:00 - 12:45		
	RS Basic 13:00 - 13:45			
				Seepferdchen 14:30 - 15:15
			Hatha Yoga 16:30 - 17:55	
		RS Plus 17:00 - 17:45		Aqua Rücken 17:30 - 18:25
● Stretch & Relax 18:00 - 18:55	Cycle 18:00 - 18:55			Aqua Rücken 18:30 - 19:25
		RS Plus 19:00 - 19:45		Aqua Fit 19:30 - 20:25

FREITAG

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
Muscle Fit 9:30 - 10:25	Rücken 9:30 - 10:25			Aqua Rücken 9:30 - 10:25
● Pilates 10:30 - 11:25	Vital 10:30 - 11:25	RS Plus 10:00 - 10:45		Aqua Fit 10:30 - 11:25
				Aqua Rücken 11:30 - 12:25
		RS Plus 12:00 - 12:45		
				Seepferdchen 14:30 - 15:15
				Seepferdchen 15:30 - 16:15
		RS Plus 16:00 - 16:45		Schwimmfestigung 16:30 - 17:15
● Bodystyling 17:00 - 17:55				
Muscle Fit 18:00 - 18:55	Cycling 18:00 - 18:55		Rücken 18:00 - 18:55	Aqua Pilates 18:00 - 18:55
	RS Basic 19:00 - 19:45			

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua
Bodystyling 10:30 - 11:25				Seepferdchen 10:10 - 10:55
		RS Plus 11:00- 11:45	Vinyasa Yoga 11:30 - 12:25	Aqua Fit 11:30 - 12:25
			Power Vinyasa 15:30 - 16:55	

SONNTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua
Fatburner 10:30 - 11:25	Cycle 10:30 - 11:55	Yoga 10:30 - 11:55		
● Bodystyling 11:30 - 12:25				Aqua Power 11:30 - 12:25

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