

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!

13. Dezember

	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua			
MONTAG		RS Basic 8:00 - 8:45	RS Plus 8:00 - 8:45		Aqua REHA 7:20 - 8:05	DIENSTAG			RS Plus 8:00 - 8:45		Aqua Rücken 8:30 - 9:25	MITTWOCH		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			Aqua Rücken 12:00 - 12:55
		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	Kids Dance (3-5J.) 15:00 - 15:55											Seepferdchen 15:30 - 16:15
					Schwimmfestigung 16:30 - 17:15				Ballett (6-7J.) 16:00 - 16:55											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	Hip Hop (ab 10J.) 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
	Fatburner 18:00 - 18:55			Myofascial Stretch 18:00 - 18:55	Aqua Surprise 18:30 - 19:25			● Pilates 18:00 - 18:55		RS Plus 18:00 - 18:45			Aqua Fit 18:30 - 19:25			Cycling 18:00 - 18:55				Aqua Rücken 18:30 - 19:25
● Tabata 19:00 - 19:55			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	Aqua Power 19:30 - 20:25			
			Mind Yoga 20:00 - 20:55																	

	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loft	Aqua		
DONNERSTAG			RS Plus 8:00 - 8:45	Hatha Yoga 8:30 - 9:25		FREITAG		RS Basic 8:00 - 8:45	RS Plus 8:00 - 8:45		Aqua REHA 7:20 - 8:05	SAMSTAG	● Bodystyling 10:30 - 11:25				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					RS Plus 11:00 - 11:45	Vinyasa Yoga 11:30 - 12:25	Aqua Fit 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								
		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														
				Hatha Yoga 16:30 - 17:55															
			RS Plus 17:00 - 17:45		Aqua Rücken 17:30 - 18:25			● Bodystyling 17:00 - 17:55											
	● Stretch & Relax 18:00 - 18:55	Cycle 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						
		RS Plus 19:00 - 19:45		Aqua Fit 20:30 - 20:25				RS Basic 19:00 - 19:45											

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