

Max. Teilnehmerzahl:

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

Es gelten folgende Regeln:

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

Damensauna: donnerstags bis 17:00 Uhr

Dienstags öffnet die Sauna wegen der wöchentlichen Grundreinigung erst um 10 Uhr.

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

VITAGESUNDHEIT

am Kaiserberg

MONTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loff	Aqua	DIENSTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loff	Aqua	MITTWOCH	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loff	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 Reha 7:20 - 8:05		RS Basic 8:00 - 8:45					Aqua Reha 7:10 - 7:55
	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 8:00 - 8:55	
	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 Rücken 9:00 - 9:55
	RS Basic 11:30 - 12:15												Aqua Rücken 11:30 - 12:25							Aqua Rücken 10:00 - 10:55
	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		KNRS 14:00 - 14:55													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
					Seepferdchen 16:30 - 17:15			Ballett (6-7J.) 16:00 - 16:55												Seepferdchen 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 (ab10J.) 17:00 - 18:25			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	Muscle Fit 18:30 - 19:25			RS Plus 18:00 - 18:45	Aqua Fit 18:30 - 19:25		HIT 18:00 - 18:55	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 19:30 - 20:15			Rekishi Yoga 19:00 - 20:25			Muscle Fit 19:00 - 19:55	Zumba 19:00 - 19:55			Rücken 19:00 - 19:55	Aqua Power 19:30 - 20:25			
			Mind Yoga 20:00 - 20:55																	

17:00-17:55
Omnia
Trainingsfläche

17:30-18:25
Omnia
Trainingsfläche

DONNERSTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loff	Aqua	FREITAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loff	Aqua	SAMSTAG	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Loff	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					Seepferdchen 10:05 - 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		RS Basic 13:00 - 13:45						Seepferdchen 14:30 - 15:15							
													Seepferdchen 15:30 - 16:15							
	RS Basic 16:00 - 16:45			Hatha Yoga 16:30 - 17:55			RS Basic 16:00 - 16:45						Seepferdchen 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					Rücken 18:00 - 18:55	Aqua Pilates 18:00 - 18:55						Aqua Power 11:30 - 12:25			
Bodystyling 19:00 - 19:55	RS Plus 19:00 - 19:45				RS Basic 19:00 - 19:45												Aqua Fit 12:30 - 13:25			
			Faszien Yoga 20:00 - 20:55																	

17:00-17:55
Omnia
Trainingsfläche

NEU VITA |  **Outdoorkurse**
Auf dem Außengelände des ASCD
Bei schlechtem Wetter finden die Kurse leider nicht statt.

MONTAG Pure Fit 18:30 - 19:30	MITTWOCH Functional 18:00 - 19:00 Aqua Power 19:30 - 20:25	DONNERSTAG Yoga 17:30 - 18:30 Bootcamp 19:00 - 19:55	SAMSTAG Special jeden 1. Samstag
--	---	---	---

Es gibt weiterhin Online-Kurse auf Youtube!



Gültig ab Mai