

MONTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	Aqua
RS Basic 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		Iyengar Yoga 10:30 - 11:55	Aqua Rücken 10:30 - 11:25
RS Basic 11:30 - 12:15				
COPD 13:00 - 13:45	RS Plus 12:00 - 12:45			
COPD 14:00 - 14:45				Seepferdchen 14:30 - 15:15
Neuro 15:00 - 15:45				Seepferdchen 15:30 - 16:15
			NEU Hatha Yoga 16:30 - 17:55	Seepferdchen 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
NEU Aerial Yoga 20:00 - 20:55			Mind Yoga 20:00 - 20:55	

17:00-17:55
Omnia
Trainings-
fläche

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	Aqua
	RS Plus 8:00 - 8:45		Hatha Yoga 8:30 - 9:25	Aqua Reha 7:20 - 8:05
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
RS Basic 11:00 - 11:45				Aqua Rücken 11:30 - 12:25
RS Basic 12:00 - 12:45	RS Plus 12:00 - 12:45			Aqua Rücken 12:30 - 13:25
KNRS 14:00 - 14:45				
COPD 15:00 - 15:45	Kids Dance (4-6J.) 15:00 - 15:55			
	Kids Dance (7-10J.) 16:00 - 16:55			
Rücken 17:00 - 17:55	Hip Hop (ab11*J.) 17:00 - 18:25		RS Plus 17:00 - 17:45	Aqua Rücken 17:30 - 18:25
Muscle Fit 18:00 - 18:55	Trigger Point 18:30 - 19:25		RS Plus 18:00 - 18:45	Aqua Fit 18:30 - 19:25
NEU Boxen 19:00 - 20:25	Pilates Stretch 19:30 - 20:25	RS Plus 19:30 - 20:15	Rekish Yoga 19:00 - 20:25	

17:30-18:25
Omnia
Trainings-
fläche

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	Aqua
RS Basic 8:00 - 8:45				Aqua Reha 7:20 - 8:05
Thrill X 9:00 - 9:55				Aqua Rücken 9:00 - 9:55
Bodystyling 10:00 - 10:55	RS Plus 10:00 - 10:45			Aqua Rücken 10:00 - 10:55
NEU Aerial Yoga 11:00 - 11:55	RS Plus 12:00 - 12:45			
RS Basic 13:00 - 13:45	Neuro 13:00 - 13:45			
RS Basic 14:00 - 14:45				Seepferdchen 14:30 - 15:15
				Seepferdchen 15:30 - 16:15
Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Basic 17:00 - 17:45		Vinyasa Yoga 17:30 - 18:55	Aqua Rücken 17:30 - 18:25
HIT 18:00 - 18:55	Cycling 18:00 - 18:55			Aqua Rücken 18:30 - 19:25
Muscle Fit 19:00 - 19:55	Zumba 19:00 - 19:55		Rücken 19:00 - 19:55	Aqua Power 19:30 - 20:25

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	Aqua
	RS Plus 8:00 - 8:45		Hatha Yoga 8:30 - 9:25	
Bodystyling 9:30 - 10:25				Aqua Rücken 9:30 - 10:25
NEU Aerial Yoga 10:30 - 11:25	RS Plus 10:00 - 10:45			Aqua Rücken 10:30 - 11:25
	RS Basic 11:00 - 11:55			
	RS Plus 12:00 - 12:45			
COPD 13:00 - 13:45	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 Plus 17:00 - 17:45			Aqua Rücken 17:30 - 18:25
NEU Aerial Pilates 18:00 - 18:55			18:00-18:55 Omnia Trainings- fläche	Aqua Rücken 18:30 - 19:25
NEU Boxen 19:00 - 19:55	Bodystyling 19:00 - 19:55	RS Plus 19:00 - 19:45		Aqua Power 19:30 - 20:25
			Faszien Yoga 20:00 - 20:55	

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	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			
RS Basic 13:00 - 13:45				Seepferdchen 14:30 - 15:15
			NEU Yin Yoga 15:00 - 16:25	Seepferdchen 15:30 - 16:15
RS Basic 16:00 - 16:45				Seepferdchen 16:30 - 17:15
Bodystyling 17:00 - 17:55				
Muscle Fit 18:00 - 18:55	Cycle 18:00 - 18:55		Rücken 18:00 - 18:55	Aqua Pilates 18:00 - 18:55
NEU Aerial Yoga 19:00 - 19:55	RS Basic 19:00 - 19:45			

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	Aqua
Bodystyling 10:30 - 11:25				Seepferdchen 10:05 - 10:55
Dance 11:30 - 12:25	RS Plus 11:00 - 11:45		Vinyasa Yoga 11:30 - 12:55	Aqua Fit 11:30 - 12:25
			Power Vinyasa 15:30 - 16:55	

SONNTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loff	Aqua
Fatburner 10:30 - 11:25			Yoga 10:30 - 11:55	
Bodystyling 11:30 - 12:25				Aqua Power 11:30 - 12:25
				Aqua Fit 12:30 - 13:25

Es gelten folgende Regeln:

- Wahrung der Hygieneregeln
- Handtuchpflicht
- Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen

Damensauna: Donnerstags bis 17:00 Uhr

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

Es gibt weiterhin Online-Kurse auf Youtube!
Änderungen sind in der VITA App ersichtlich.

Der Plan ist temporär und unter Vorbehalt
Sowohl für Raum als auch für Zeit