

MONTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
	RS Plus 8:00 - 8:45	
Hatha Yoga 9:30 - 10:55	RS Plus 9:45 - 10:30	
	NEU RS Plus 10:30 - 11:15	
RS Basic 12:15 - 13:00	RS Plus 12:00 - 12:45	
RS Basic 15:00 - 15:45		
RS Plus 16:00 - 16:45	VITA FitJuniors 4-6 16:00 - 16:55	
VITA FitJuniors 7-11 17:00 - 17:55	NEU TRX 17:00 - 17:55	
Pilates 18:00 - 18:55	Functional 18:00 - 18:55	
Vinyassa Yoga 19:00 - 20:25	Rücken 19:00 - 19:55	
	RS Plus 20:00 - 20:45	

DIENSTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Basic 8:45 - 9:30		
	Bodystyling 9:30 - 10:25	
NEU RS Plus 10:00 - 10:45	NEU Yin Yoga 10:30 - 11:25	
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 - 17:55		
Rücken Yoga 18:00 - 18:55	TRX 18:00 - 18:55	
	NEU TRX 19:00 - 19:55	

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Plus 8:00 - 8:45		
Pilates 9:30 - 10:25	NEU RS Plus 9:00 - 9:45	
Muscle Fit 10:30 - 11:25	RS Plus 10:00 - 10:45	
RS Plus 12:00 - 12:45		
RS Basic 13:30 - 14:15		
Ballett 5-7 15:00 - 15:55	RS Basic 15:00 - 15:45	
Ballett 7-9 16:00 - 16:55	NEU RS Plus 16:00 - 16:45	
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	
Yoga 9:30 - 10:55	RS Plus 9:30 - 10:15	
RS Basic 11:30 - 12:15		
RS Plus 12:15 - 13:00		
NEU RS Basic 13:30 - 14:15		
NEU RS Basic 14:15 - 15:00		
RS Plus 16:00 - 16:45		
NEU Mobility 17:00 - 17:55	Aerial Yoga 17:00 - 17:55	
Step 18:00 - 18:55	RS Plus 18:00 - 18:45	
Bodystyling 19:00 - 19:55	Boxen 19:00 - 19:55	
	RS Plus 20:00 - 20:45	

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Basic 8:30 - 9:15		
Rücken 9:30 - 10:25		
RS Plus 10:00 - 10:45	Aerial Yoga 10:30 - 11:25	
RS Plus 11:45 - 12:30		
RS Basic 13:15 - 14:00		
RS Basic 14:00 - 14:45		
RS Plus 16:00 - 16:45		
Hatha Yoga 17:00 - 18:25		

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
Zumba 10:45 - 11:40		
Bodystyling 11:45 - 12:40	Hatha Yoga 12:15 - 13:40	

Jeden 2. Samstag findet ein Aerial-Yoga-Workshop statt!
Informationen dazu gibt es am Empfang.

SONNTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
	NEU TRX 10:30 - 11:25	
	NEU Aerial Yoga 11:30 - 12:55	

Es gelten folgende Regeln:

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

* nur für REHA-Sportler

Es gibt weiterhin Online-Kurse auf Youtube!

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