

MONTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loft	Aqua
	RS Basic 8:00 - 8:45			Aqua Reha 7:20 - 8:05
Rücken 9:30 - 10:25	RS Plus 9:00 - 9:45			Aqua Rücken 9:30 - 10:25
	RS Basic 10:00 - 10:45		Iyengar Yoga 10:30 - 11:55	Aqua Rücken 10:30 - 11:25
	RS Basic 11:00 - 11:45			
	RS Plus 12:00 - 12:45			
COPD 13:00 - 13:45				Seepferdchen 14:30 - 15:15
				Seepferdchen 15:30 - 16:15
Neuro 15:00 - 15:45			Hatha Yoga 16:30 - 17:55	Seepferdchen 16:30 - 17:15
Rücken 17:00 - 17:55	RS Plus 17:00 - 17:45	17:00-17:55 Omnia Trainings- fläche		Aqua Rücken 17:30 - 18:25
Fatburner 18:00 - 18:55		Myofascial Stretch 18:00 - 18:55		Aqua Surprise 18:30 - 19:25
Bodystyling 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/ RS-Fläche	Loft	Aqua
	RS Plus 8:00 - 8:45		Yin Yoga 8:30 - 9:25	Aqua Reha 7:20 - 8:05
NEU Langhantel 9:30 - 10:25				Aqua Fit 8:30 - 9:25
Pilates 10:30 - 11:25	RS Plus 10:00 - 10:45			Aqua Rücken 9:30 - 10:25
	RS Basic 11:00 - 11:45			Aqua Fit 10:30 - 11:25
	RS Plus 12:00 - 12:45		NEU Bauch Express 11:30 - 11:55	Aqua Rücken 11:30 - 12:25
KNRS 14:00 - 14:45	RS Basic 13:00 - 13:45			
COPD 15:00 - 15:45	Kids Dance (4-6J.) 15:00 - 15:55			
	Kids Dance (7-10J.) 16:00 - 16:55			
NEU Stretch & Relax 17:00 - 17:55	Teens (ab 11+J.) 17:00 - 17:55	17:30-18:25 Omnia Trainings- fläche	RS Plus 17:00 - 17:45	Aqua Rücken 17:30 - 18:25
NEU Langhantel 18:00 - 18:55	RS Plus 18:00 - 18:45			Aqua Fit 18:30 - 19:25
TRX 19:00 - 19:55			Iyengar Yoga 19:00 - 20:25	

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loft	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 Power 10:00 - 10:55
Aerial Yoga 11:00 - 11:55	RS Basic 11:00 - 11:45			Aqua Fit 11:00 - 11:55
	RS Plus 12:00 - 12:45			
	Neuro 13:00 - 13:45			Seepferdchen 14:30 - 15:15
	RS Basic 14:00 - 14:45			Seepferdchen 15:30 - 16:15
				Seepferdchen 16:30 - 17:15
Bodystyling 17:00 - 17:55	RS Plus 17:00 - 17:45		Vinyasa Yoga 17:30 - 18:55	Aqua Pilates 17:30 - 18:25
NEU Stabi & Faszien 18:00 - 18:55	Cycling 18:00 - 18:55			Aqua Rücken 18:30 - 19:25
Zumba 19:00 - 19:55	Langhantel 19:00 - 19:55	NEU	Rücken 19:00 - 19:55	Aqua Power 19:30 - 20:25

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loft	Aqua
	RS Plus 8:00 - 8:45		Hatha Yoga 8:30 - 9:25	
Bodystyling 9:30 - 10:25			Beckenboden 9:30 - 09:55	Aqua Rücken 9:30 - 10:25
	RS Plus 10:00 - 10:45			Aqua Rücken 10:30 - 11:25
	RS Basic 11:00 - 11:45			Aqua Fit 11:30 - 12:25
	RS Plus 12:00 - 12:45			
	COPD 13:00 - 13:45			Seepferdchen 14:30 - 15:15
	RS Basic 14:00 - 14:45			Seepferdchen 15:30 - 16:15
	RS Basic 16:00 - 16:45		Hatha Yoga 16:30 - 17:55	
Aerial 16:30 - 17:55	RS Plus 17:00 - 17:45	17:30-18:25 Omnia Trainings- fläche		Aqua Fit 17:30 - 18:25
Pilates 18:00 - 18:55		NEU Bauch Express 18:30 - 18:55		Aqua Rücken 18:30 - 19:25
Boxen 19:00 - 19:55	Bodystyling 19:00 - 19:55	RS Plus 19:00 - 19:45		
		Faszien Yoga 20:00 - 20:55		

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loft	Aqua
	RS Plus 8:00 - 8:45			Aqua Reha 7:20 - 8:05
NEU Langhantel 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			
			Hatha Yoga 15:00 - 16:25	Seepferdchen 15:00 - 15:45
	RS Basic 16:00 - 16:45			Seepferdchen 16:00 - 16:45
Bodystyling 17:00 - 17:55		17:30-18:25 Omnia Trainings- fläche		Seepferdchen 17:00 - 17:45
NEU Langhantel 18:00 - 18:55	Cycle 18:00 - 18:55		Rücken 18:00 - 18:55	Aqua Power 18:00 - 18:55
	RS Basic 19:00 - 19:45			

SAMSTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loft	Aqua
				Seepferdchen 8:15 - 9:00
				Seepferdchen 9:15 - 10:00
Pilates 10:30 - 11:25	RS Plus 10:15 - 11:00	NEU	Vinyasa Yoga 10:00 - 11:25	Seepferdchen 10:15 - 11:00
			Faszien & Stretch 11:30 - 12:25	Aqua Fit 11:30 - 12:25
			Power Vinyasa 15:30 - 16:55	

SONNTAG

Raum 1	Raum 2	Raum 3/ RS-Fläche	Loft	Aqua
Fatburner 10:30 - 11:25			Yin Yoga 10:30 - 11:55	
Bodystyling 11:30 - 12:25				Aqua Power 11:30 - 12:25
				Aqua Fit 12:30 - 13:25
				Aqua moves 13:30 - 14:25

Am **Samstag** und **Sonntag** bieten wir zusätzlich wechselnde Kurse an. Hinweise dazu in unserer App.

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.

Donnerstags Poolreinigung bis 9:30 Uhr.

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