

MONTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
	RS Plus	
	8:00 - 8:45	
	RS Plus	
	9:00 - 9:45	
Hatha Yoga	RS Plus	
9:30 - 10:55	9:45 - 10:30	
	RS Plus	
	10:30 - 11:15	
RS Basic	RS Plus	
12:15 - 13:00	12:00 - 12:45	
RS Basic		
15:00 - 15:45		
RS Plus		
16:00 - 16:45		
	Langhantel	NEU
	17:00 - 17:55	
Pilates	Functional	
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	
Vinyassa Yoga	Rücken	
19:00 - 20:25	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	
RS Plus	Yin Yoga	
10:00 - 10:45	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	COPD*	
15:00 - 15:45	15:00 - 15:55	
RS Plus		
16:00 - 16:45		
Simply Yoga	RS Plus	
17:00 - 17:55	17:00 - 17:45	
Rücken Yoga	TRX	
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	
	Boxen	NEU
	19:00 - 19:55	

MITTWOCH

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Plus		
8:00 - 8:45		
Rücken	RS Plus	
9:30 - 10:25	9:00 - 9:45	
Muscle Fit	RS Plus	
10:30 - 11:25	10:00 - 10:45	
RS Plus		
12:00 - 12:45		
RS Basic		
13:30 - 14:15		
Ballett 5-7	RS Basic	
15:00 - 15:55	15:00 - 15:45	
Ballett 7-9	RS Plus	
16:00 - 16:55	16:00 - 16:45	
Pilates	RS Plus	
17:00 - 17:55	17:00 - 17:45	
Zumba	Functional	
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	
Ballett	HIIT	NEU
19:00 - 19:55	19:00 - 19:55	

DONNERSTAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
	RS Basic	
	8:30 - 9:15	
Yoga	RS Plus	
9:30 - 10:55	9:30 - 10:15	
RS Basic		
11:30 - 12:15		
RS Plus		
12:15 - 13:00		
RS Basic		
13:30 - 14:15		
RS Basic	Move & Fun ab 50	NEU
14:15 - 15:00	15:00 - 15:55	
RS Plus		
16:00 - 16:45		
NEU Langhantel	TRX	
17:00 - 17:55	17:00 - 17:55	
Step	RS Plus	
18:00 - 18:55	18:00 - 18:45	
Bodystyling	Boxen	
19:00 - 19:55	19:00 - 19:55	
	RS Plus	
	20:00 - 20:45	

FREITAG

Raum 1	Raum 2	Outdoor
RS Basic		
8:30 - 9:15		
RS Plus	Rücken	
9:15 - 10:00	9:30 - 10:25	
RS Plus	Pilates	
10:00 - 10:45	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	Hatha Yoga	
11:45 - 12:40	12:15 - 13:40	
Jeden 2. Samstag findet ein Aerial-Yoga-Workshop statt! Informationen dazu gibt es am Empfang.		

SONNTAG

	TRX	
	10:30 - 11:25	
	Aerial Yoga	
	12:00 - 13:25	

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.