

ROTHOF KURSPLAN

GÜLTIG AB DEM 01.01.2026



Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 8.30 Func. Zone Functional Workout*			8.00 - 8.30 Func. Zone Functional Workout*		8.00 - 8.30 Func. Zone Functional Workout*		
9.00 - 10.00 Raum 1 Total body Training	9.00 - 10.00 Raum 1	9.00 - 10.00 Outdoor	9.00 - 10.00 Raum 1 Total body Training	9.00 - 10.00 Raum 1 Total Body Training	8.50 - 10.05 Raum 1 Hatha Yoga	8.30 - 9.45 Raum 1 Hatha Yoga	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG
10.00 - 11.00 Raum 1 Rückenfit		Nordic Walking Treff	10.00 - 11.00 Raum 1 Rückenfit	10.00 - 11.00 Raum 1 Pilates	10.15 - 10.45 Raum 1 Functional Workout	10.00 - 11.00 Raum 1 Total Body Training	09.50 - 10.50 Raum 2 Cycling
					16.30 - 17.45 Raum 1 Hatha Yoga	11.10 - 11.40 Raum 1 Blackroll & Stretch	11.00 - 12.00 Raum 1 Total Body Training
18.00 - 19.00 Raum 1 Pilates	18.30 - 19.00 Func. Zone Functional Workout*		18.00 - 19.00 Raum 1 Fitness -Gymnastik	18.30 - 19.00 Func. Zone Functional Workout*	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	SIEHE AUSHANG	KURS SPECIALS WERDEN SEPARAT ANGEKÜNDIGT
19.15 - 20.30 Raum 1 Hatha Yoga	19.00 - 20.00 Raum 1	19.00 - 20.00 Raum 2	19.00 - 20.00 Raum 1 Crosstraining*	19.00 - 20.00 Raum 1	19.00 - 20.00 Raum 2		
	20.05 - 21.20 Raum 1 Vinyasa Flow Yoga		20.00 - 21.00 Raum 1 Pilates	20.00 - 21.15 Raum 1 Hatha Yoga			
							LEGENDE
						Bei gutem Wetter Outdoor	* Für Fort- geschrittene