ROTHOF KURSPLAN

GÜLTIG AB DEM 01.09.2026

rothof.de

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 Total body Training	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
	9.00 - 10.00 Outdoor Nordic Walking Treff					
10.00 - 11.00 Raum 1 Rückenfit		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
					11.10 - 11.40 Raum 1 Blackroll & Stretch	11.00 - 12.00 Raum 1 Total Body Training
				16.30 - 17.45 Raum 1 Hatha Yoga	KURS SPECIAL	
18.00 - 19.00 Raum 1 Pilates	18.30 - 19.00 Func. Zone Functional Workout*	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	18.30 - 19.00 Func. Zone Functional Workout*	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	SIEHE AUSHANG	
19.15 - 20.30 Raum 1 Hatha Yoga	19.00 - 20.00 Raum 1 Pilates	19.00 - 20.00 Raum 1 Crosstraining*	19.00 - 20.00 Raum 1 Total Body Training			
	19.00 - 20.00 Raum 2 Cycling		19.00 - 20.00 Raum 2 Cycling			
	20.05 - 21.20 Raum 1 Vinyasa Flow Yoga	20.00 - 21.00 Raum 1 Pilates	20.00 -21.15 Raum 1 Hatha Yoga			

KURS SPECIALS WERDEN SEPARAT ANGEKÜNDIGT

LEGENDE

Bei gutem Wetter Outdoor

* Für Fortgeschrittene

ROTHOF KURSBESCHREIBUNG

rothof.de

Crosstraining	Intensives Kraft- und Kraftausdauertraining durch funktionelle Übungen mit zur Hilfenahme von Langhanteln, Kurzhanteln, und TRX.
Cycling	Ein schweißtreibendes Herzkreislauftraining im Intervall zur Musik, mit Berg und Talfahrten auf unseren Indoor-Bike
Fitness - Gymnastik	Moderates Ganzkörpertraining mit Kleingeräten aus einem Mix aus klassischer Gymnastik, Kraft-Ausdauertraining und Stretching
Functional Workout	Ein knackiges Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf funktionelle Übungen.
Nordic Walking Treff	Erlernen und Festigen der Nordic-Walking ALFA Technik.
Pilates	**Effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Aufrichtung, Atmung, fließende Bewegungen und Fokus auf die Körpermitte.**
Rücken Fit	**Aktives Rückentraining und Dehnübungen.**
Total Body Training	**Umfassendes Kräftigungs-Programm kombiniert mit Cardio-Elementen für den ganzen Körper.**
Hatha Yoga	**Bring Körper & Geist in Balance mittels Körperübungen, Atemübungen und Meditation. Hatha Yoga ist eine ruhige aber teils auch kraftvolle Art von Yoga.**
Vinyasa Flow Yoga	**Eine fließende und dynamische Art von Yoga, in der Bewegungen im Zusammenhang mit dem Atem ausgeführt werden. Einzelne Asanas (Körperstellungen) werden zu einem Flow verbunden.**
KURS SPECIALS	Mit den Kurs Specials bringen wir regelmäßig etwas Abwechslung in deine Trainingsroutine. Diese werden separat im Haus und auf unseren Online-Plattformen angekündigt.