

ROTHOF KURSPLAN

GÜLTIG AB DEM 07.01.2025



rothof.de

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

8.00 - 8.30
Func. Zone

Functional
Workout*

9.00 - 10.00
Raum 1

Total body
Training

10.00 - 11.00
Raum 1

Rückenfit

18.00 - 19.00
Raum 1

Pilates

19.15 - 20.30
Raum 1

Hatha
Yoga

9.00 - 10.00
Raum 1

Total body
Training

18.30 - 19.00
Func. Zone

Functional
Workout*

19.00 - 20.00
Raum 1

Pilates

20.05 - 21.20
Raum 1

Vinyasa Flow
Yoga

9.00 - 10.00
Outdoor

Nordic
Walking Treff

19.00 - 20.00
Raum 2

Cycling

8.00 - 8.30
Func. Zone

Functional
Workout*

9.00 - 10.00
Raum 1

Total body
Training

10.00 - 11.00
Raum 1

Rückenfit

18.00 - 19.00
Raum 1

Fitness
-Gymnastik

19.00 - 20.00
Raum 1

Crosstraining*

20.00 - 21.00
Raum 1

Pilates

9.00 - 10.00
Raum 1

Total Body
Training

10.00 - 11.00
Raum 1

Pilates

18.30 - 19.00
Func. Zone

Functional
Workout*

19.00 - 20.00
Raum 1

Total Body
Training

20.00 - 21.15
Raum 1

Hatha
Yoga

8.00 - 8.30
Func. Zone

Functional
Workout*

8.50 - 10.05
Raum 1

Hatha
Yoga

10.15 - 10.45
Raum 1

Functional
Workout

16.30 - 17.45
Raum 1

Hatha
Yoga

KURS
SPECIAL

SIEHE
AUSHANG

19.00 - 20.00
Raum 1

Total Body
Training

20.00 - 21.15
Raum 1

Hatha
Yoga

8.30 - 9.45
Raum 1

Hatha
Yoga

10.00 - 11.00
Raum 1

Total Body
Training

11.10 - 11.40
Raum 1

Blackroll
& Stretch

KURS
SPECIAL

SIEHE
AUSHANG

**KURS SPECIALS
WERDEN SEPARAT ANGEKÜNDIGT**

KURS
SPECIAL

SIEHE
AUSHANG

11.00 - 12.00
Raum 1

Total Body
Training

LEGENDE

Bei gutem
Wetter Outdoor

* Für Fort-
geschrittene



09.50 - 10.50
Raum 2

Cycling

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.