

ROTHOF KURSPLAN ÜBER WEIHNACHTEN UND NEUJAHR



rothof.de

MO 23.12.24	DI 24.12.24	MI 25.12.24	DO 26.12.24	FR 27.12.24	SA 28.12.24	SO 29.12.24		
8.00 - 8.30 Func. Zone Functional Workout*	9.00 - 10.00 Outdoor Nordic Walking Treff	1. WEIHNACHTS-FEIERTAG VON 14.00 - 23.00 UHR GEÖFFNET		9.00 - 10.00 Raum 1 Total Body Training	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			10.00 - 11.00 Raum 1 Pilates	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	10.15 - 10.45 Raum 1 Functional Workout			18.30 - 19.00 Func. Zone Functional Workout*	10.15 - 10.45 Raum 1 Functional Workout	10.00 - 11.00 Raum 1 Total Body Training	09.50 - 10.50 Raum 2 Cycling	
18.00 - 19.00 Raum 1 Pilates	HEILIGABEND 7.00 - 14.00 UHR GEÖFFNET			19.00 - 20.00 Raum 1 Total Body Training	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	
19.15 - 20.30 Raum 1 Hatha Yoga				20.00 - 21.15 Raum 1 Hatha Yoga	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	
MO 30.12.24	DI 31.12.24	MI 01.01.25	DO 02.01.25	FR 03.01.25	SA 04.01.25	SO 05.01.25		
8.00 - 8.30 Func. Zone Functional Workout*	9.00 - 10.00 Outdoor Nordic Walking Treff	NEUJAHR VON 14.00 - 23.00 UHR GEÖFFNET		9.00 - 10.00 Raum 1 Total Body Training	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			10.00 - 11.00 Raum 1 Pilates	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	10.15 - 10.45 Raum 1 Functional Workout			18.30 - 19.00 Func. Zone Functional Workout*	10.15 - 10.45 Raum 1 Functional Workout	10.00 - 11.00 Raum 1 Total Body Training	09.50 - 10.50 Raum 2 Cycling	
18.00 - 19.00 Raum 1 Pilates	SILVESTER 7.00 - 18.00 UHR GEÖFFNET			19.00 - 20.00 Raum 1 Total Body Training	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	
19.15 - 20.30 Raum 1 Hatha Yoga				20.00 - 21.15 Raum 1 Hatha Yoga	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	KURS SPECIAL SIEHE AUSHANG	

KURS SPECIALS WERDEN SEPARAT ANGEKÜNDIGT

LEGENDE

Bei gutem Wetter Outdoor

* Für Fortgeschrittene