

ROTHOF KURSPLAN

Gültig ab dem 24.08.20



rothof.de

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

8.00 - 8.30
Raum 1

Functional
Workout*

9.00 - 9.50
Raum 1

Bodystyling

10.00 - 10.50
Raum 1

WS &
Stretch

16.30 - 17.05
Raum 2

Teakwondo
für Kids

18.00 - 18.50
Raum 1

Pilates

19.00 - 20.15
Raum 1

Yoga

20.00 - 20.50
Raum 2

Bodystyling

9.00 - 10.00
Raum 1

Total body
Training

10.10 - 11.00
Raum 1

Functional
Workout

18.30 - 19.00
Func. Zone

Functional
Workout*

19.00 - 19.50
Raum 1

Pilates

20.00 - 21.15
Raum 1

Yoga

8.00 - 8.30
Raum 1

Functional
Workout*

9.00 - 10.00
Raum 1

Bodystyling

10.10 - 11.00
Raum 1

WS &
Stretch

16.30 - 17.05
Raum 2

Teakwondo
für Kids

18.30 - 19.00
Func. Zone

Functional
Workout*

19.00 - 19.50
Raum 1

Crosstraining*

20.00 - 20.50
Raum 1

Pilates

9.00 - 10.00
Outdoor

Nordic
Walking Treff

9.00 - 9.50
Raum 1

Total Body
Training

10.00 - 10.50
Raum 1

Pilates

18.30 - 19.00
Func. Zone

Functional
Workout*

19.15 - 20.05
Raum 1

Total Body
Training

20.15 - 21.30
Raum 1

Yoga

20.15 - 21.05
Raum 2

Rückenfit

8.00 - 8.30
Raum 1

Functional
Workout*

8.45 - 10.00
Raum 1

Yoga

10.10 - 11.00
Raum 1

Functional
Workout

16.15 - 17.30
Raum 1

Yoga

17.40 - 18.30
Raum 1

Freiraum

18.30 - 19.00
Func. Zone

Multi Sling
Training

17.00 - 19.00
Outdoor

Beachvolley-
balltraining

8.30 - 9.45
Raum 1

Yoga

10.00 - 11.00
Raum 1

Total Body
Training

**KURS SPECIALS
AM WOCHENENDE**

WERDEN SEPARAT ANGEKÜNDIGT

10.00 - 10.50
Raum 1

Functional
Workout

11.00 - 12.00
Raum 1

Total Body
Training

LEGENDE

In - oder
Outdoor

* Für Fort-
geschrittene

Bodystyling

Intensives Ganzkörpertraining mit kurzem Cardioteil

Pilates

Effektives Figurtraining mit Schwerpunkt auf der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur.

Crosstraining

Intensives Kraft- und Kraftausdauertraining durch funktionelle Übungen mit zur Hilfenahme von Langhanteln, Kurzhanteln, und TRX

Rücken Fit

Aktives Rückentraining und Dehnübungen

Freiraum

Bewusstes Training für Körper, Geist und Seele

Teakwondo für Kids

Teakwondo Training für Kinder (gesonderte Mitgliedschaft nötig)

Functional Workout

Ein knackiges Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf funktionelle Übungen

Total Body Training

Umfassendes Kräftigungs-Programm kombiniert mit Cardio-Elementen für den ganzen Körper

Multi Sling Training

Funktionelles Training nur mit dem Schlingentrainer und dem eigenem Körpergewicht

WS & Stretch

Wirbelsäulengymnastik mit ausgiebigem Stretchingteil

Nordic Walking Treff

Erlernen und Festigen der Nordic Walking ALFA Technik.

Yoga

Sanftes Dehnen verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen