

# MEHR. KURSE. WOCHENPLAN ROTTENBURG

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo,Di,Do: 09:00–22:30  
 Mi+Fr: 06:45–22:30  
 Sa: 10:00–20:00  
 So: 10:00–19:00

Der Trainingsbereich ist werktags bis 22:00, Sa. bis 19.30 und So. bis 18:30 geöffnet.



gültig ab 01.10.2011 Achtung: Neue Öffnungszeiten am Samstag (probeweise) ■ in Verbindung mit den neuen Öffnungszeiten

| MONTAG                                       |   |  | DIENSTAG                                   |   |   | MITTWOCH  |   |  | DONNERSTAG   |   |   | FREITAG                                 |  |  | SAMSTAG                          |   |                               | SONNTAG                                       |                                  |   |  |
|--|---|--|--|---|---|---|---|--|--|---|---|---|--|--|----------------------------------|---|-------------------------------|---|----------------------------------|---|--|
| R1   | R2  | R3   | R1   | R2  | R3  | R1  | R2  | R3   | R1   | R2  | R3  | R1                                      | R2   | R3   | R1                               | R2  | R3                            | R1  | R2                               | R3  |  |
| 09:10-10:10<br>Body-styling<br>A             | 09:10-10:10<br>Pilates<br>A                                   |  | 09:15-10:00<br>Fit ab 50<br>Aerobic<br>E/M | 09:30-10:00<br>Bauch & Stretch<br>A                           | 09:15-09:30<br>CYCLEfit<br>OwnZone<br>INTRO | 09:15-10:45<br>Fitness<br>Cocktail<br>PLUS<br>A   | 09:15-10:15<br>Pilates<br>A                                 | 08:35-09:05<br>CYCLEfit<br>Einsteiger<br>E | 09:15-10:00<br>Step<br>E/M                               | 09:15-10:15<br>Wirbel-säulengym.<br>PLUS<br>A                 |   | 09:15-10:20<br>BODY<br>PUMP<br>M        | 09:15-10:15<br>Wirbel-säulengym.<br>PLUS<br>A            |  |                                  |   |                               | 10:15-11:15<br>Wirbel-säulengym.<br>PLUS<br>A |                                  | 10:15-11:15<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>F |  |
|  | 10:15-11:30<br>Yoga<br>A                                      | 10:20-10:50<br>CYCLEfit<br>Einsteiger<br>E | 10:15-11:00<br>Wirbel-säulengym.<br>A      |   | 09:30-10:30<br>CYCLEfit<br>OwnZone<br>A     | 10:50-11:20<br>CXWORX<br>ab 1.1.12<br>A           |   |  | 10:00-11:30<br>Mother<br>Gym<br>Termine Rez.             | 10:15-11:15<br>BODY<br>BALANCE<br>A                           | 10:20-11:05<br>CYCLEwell<br>Sensitive<br>A        | 10:25-11:25<br>ZUMBA<br>fitness<br>A    | 10:20-10:50<br>Bauch&Stretch<br>ab 1.1.12<br>CXWORX<br>A | 10:25-11:10<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>M  | 10:15-11:15<br>Body-styling<br>A |   |                               |   | 11:25-12:30<br>BODY<br>PUMP<br>M |   |  |
|  |   |  |  |   |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |                                  |   |                               |   |                                  |   |  |
|  |   |  |  |   |   | 14:45-15:45<br>Body-styling<br>A                  |   |  |  |   |   |   |  |  |                                  | 15:20-16:20<br>ZUMBA<br>fitness<br>A  |                               | 15:20-16:20<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>F     |                                  |   |  |
| 16:00-17:00<br>Pilates<br>A                  |   |  |  |   |   | 16:15-17:15<br>Dance Mix<br>6-9J.<br>Termine Rez. |   |  |  |   |   |   |  |  |                                  | 16:30-17:35<br>BODY<br>PUMP<br>M  | 16:30-17:45<br>Yoga & Pilates |   |                                  |   |  |
| 17:00-17:45<br>Wirbel-säulengym.<br>A        |   |  |  |   |   |   | 16:25-17:25<br>Karate<br>Schnupper<br>6-9J.<br>Termine Rez. |  |  |   |   |   |  |  |                                  | 17:40-18:10<br>LESMILLS<br>TechnikCheck<br>A<br>(immer am letzten Samstag im Monat) |                               |   |                                  |   |  |
| 17:50-18:35<br>Bauch<br>Beine<br>Po<br>A     | 17:00-18:00<br>Karate<br>Schnupper<br>10-14J.<br>Termine Rez. | 17:50-18:35<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>M  | 17:25-18:25<br>ZUMBA<br>fitness<br>A       | 17:00-18:00<br>Karate<br>Kinder<br>10-13J.<br>weiß/gelb       |   |   | 17:30-18:30<br>Wirbel-säulengym.<br>PLUS<br>A               | 17:00-17:45<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>M  | 17:00-18:00<br>ZUMBA<br>TEENS<br>11-16J.<br>Termine Rez. | Karate<br>Kinder<br>bis 13J.<br>weiß/gelb                     | 17:50-18:05<br>CYCLE fit<br>OwnZone<br>INTRO<br>A | 17:25-17:55<br>CXWORX<br>ab 1.1.12<br>A | 17:30-18:30<br>Karate<br>Kinder<br>bis 13J.<br>F         |  |                                  |   |                               |   |                                  |   |  |
| 18:40-19:40<br>Step<br>M                     | 18:00-19:00<br>Karate<br>Kinder<br>bis 13J.<br>F              | 18:45-19:45<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>F  | 18:30 -19:30<br>BODY<br>COMBAT<br>M        | 18:00-19:00<br>Karate<br>Kinder<br>gelb/orange<br>Gurt b.13J. | 18:30-19:15<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>M   | 18:00-19:05<br>BODY<br>PUMP<br>M                  | 18:30-19:30<br>Karate<br>Jug./Erw.<br>ab 14J.<br>F          | 18:35-19:05<br>CYCLEfit<br>Einsteiger<br>E | 18:00-19:00<br>Body-styling<br>A                         | 18:05-19:05<br>Karate<br>Kinder<br>gelb/orange<br>Gurt b.13J. | 18:05-19:05<br>CYCLE fit<br>OwnZone<br>A          | 18:00-19:05<br>BODY<br>PUMP<br>M        | 18:30-19:30<br>Karate<br>Jug.<br>14-17J.<br>F            | 18:05-18:50<br>CYCLEwell<br>Sensitive<br>A |                                  |   |                               |   |                                  |   |  |
|  | 19:00-20:00<br>Karate<br>Jug./Erw.<br>ab 14J.<br>F            |  | 19:35-20:40<br>BODY<br>PUMP<br>M           |   | 19:35-20:20<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>M   | 19:10-20:10<br>BODY<br>BALANCE<br>A               | 19:30-20:30<br>Karate<br>Erw.<br>F                          |  | 19:05-19:50<br>Step<br>E/M                               |   |   |   | 19:30-21:00<br>Karate<br>Erw.<br>F                       | 19:15-20:00<br>CYCLEfit<br>Challenge<br>M  |                                  |   |                               |   |                                  |   |  |
| 20:15-21:45<br>Mother<br>Gym<br>Termine Rez. | 20:15-21:30<br>Yoga<br>A                                      |  |  |   |   | 20:15-21:15<br>BODY<br>JAM<br>M                   |   |  |  | 20:00-21:00<br>Wirbel-säulengym.<br>PLUS<br>A                 |   |   |  |  |                                  |   |                               |   |                                  |   |  |

### RÄUMLICHKEITEN:

R1= Gymnastiksaal1  
 R2= Gymnastiksaal2  
 R3= Indoor-Cycling  
 Klimaanlage in R1 + R3

### KURSNIVEAU:

E: Einsteiger\*  
 M: Mittelstufe  
 F: Fortgeschritten  
 A: Alle

### KINDERKINO:

MO-FR: 14:00–19:00  
 SA: 13:00–19:00  
 SO: 10:00–19:00

Ohne Betreuung –  
 Kinderkanal

Kurse an Feiertagen  
 siehe Aushang!

### KURSE MIT ANMELDUNG

### LESMILLS KURSE IN RO:

BODYPUMP, BODYCOMBAT,  
 BODYJAM, BODYBALANCE,  
 CXWORX

### KINDERBETREUUNG:

MO, MI – FR: 09:00–11:45  
 DI: (nur Ferien) 09:00–11:45  
 SA: 14:00–18:00  
 SO: ab 13.11.11 10:00–13:00

### INDOOR-CYCLING-KURSE:

Nur mit Reservierung  
 am Kurstag möglich.