

Informationen für den Kursbereich

Liebe Mitglieder, liebe Gäste,

für ein harmonisches Miteinander bitten wir euch, folgende Hinweise zu beachten:

- Pünktliches Erscheinen
- Den Anweisungen des Kursleiters folgen
- Nutzung der Kurse stets mit Handtuch
- Keine Trinkflasche aus Glas verwenden
- Gegenseitige Rücksichtnahme
- Vorzeitiges Verlassen nur in Ausnahmefällen
- Benutzte Materialien und Geräte desinfizieren und wegräumen
- Während laufender Kurse Unterhaltungen vor dem Kursraum in einer angemessenen Lautstärke führen
- Teilnahme an anmeldepflichtigen Workshops: Anmeldungen sind verbindlich! Bei Nichtteilnahme bitten wir um eine frühzeitige Absage. Die frei gewordenen Plätze können somit neu vergeben werden.
- Das Kursangebot im AgrippaFit und RochusFit ist nicht identisch. Inhalte und Zeiten variieren.

Euer KölnBäder-Team
AgrippaFit

Anmeldung

Kursreservierungen können ab dem Vortag ab 07:00 Uhr und am Wochenende/Feiertags ab 09:00 Uhr telefonisch oder persönlich vorgenommen werden.

Fragen?

Für Rückfragen steht euch das AgrippaFit Team gerne zur Verfügung.

Ruft uns an unter 0221.27 91 85-320.

Wir beraten euch gerne!







Mo	9:00 – 9:55 Indoor Cycling Level 1-2	18:30 – 19:25 Indoor Cycling Level 2	19:30 – 20:25 Indoor Cycling Level 1-2
Di	18:30 – 19:25 Indoor Cycling Level 1		
Mi	9:00 – 9:55 Guten Morgen Cycling	18:00 – 18:55 Indoor Cycling Level 2	
Do	17:15 – 18:10 Indoor Cycling Level 2	18:15 – 19:10 After Work Cycling	
Sa	10:20 – 11:15 Indoor Cycling Level 1-2	11:30 – 12:25 Indoor Cycling Level 2-3	











KURSINFORMATIONEN AgrippaFit

Stand: Mai 2022, Änderungen vorbehalten.








Mo

 9:00 – 9:55 Zumba®	 10:00 – 11:10 Fit-Mix & Relax	 16:40 – 17:35 Bodyshape	 17:55 – 18:50 Hatha-Yoga	 19:00 – 19:55 Rücken-Fit	 20:00 – 20:55 Stretch & Relax
---	---	---	--	--	--








Di

 7:40 – 8:20 Funktionelles Training	 8:25 – 9:20 Schmerzfrei und Beweglich	 9:30 – 10:25 Yoga	 10:30 – 11:25 Dance	 11:30 – 12:25 Bodyshape	 16:30 – 17:25 Rücken-Fit	 17:30 – 18:25 Fit-Mix	 18:30 – 19:55 Yoga
--	---	---	--	---	--	---	--

Mi

 10:00 – 10:55 Fit-Mix	 11:00 – 11:55 Pilates	 17:00 – 17:55 Faszien-Pilates	 18:00 – 18:55 Bauch Beine Po	 19:00 – 20:00 BODYPUMP®	 19:00 – 19:55 Rücken-Fit <small>(im Multifunktionsraum)</small>	 20:05 – 20:30 Bauch-Spezial
---	---	---	---	---	--	---







Do

 8:15 – 9:10 Fit-Mix	 9:30 – 10:25 Pilates	 10:30 – 11:25 Pilates	 17:00 – 17:30 Bauch Spezial	 17:35 – 18:55 Fit-Mix	 19:00 – 19:40 Cardio Step	 19:45 – 20:30 Power-Step
---	--	---	--	---	---	--




Fr

 9:30 – 10:25 Bodyshape	 10:30 – 11:25 Rücken-Fit	 11:30 – 12:25 Fazien-Pilates	 17:00 – 18:25 Pilates Intensiv	 18:30 – 19:25 Yoga
--	--	--	---	--

Sa

 10:30 – 11:25 Pilates Intensiv	 11:30 – 12:25 Pilates	 12:30 – 13:25 Rücken-Fit	 13:30 – 14:30 BODYPUMP®	 14:35 – 15:30 Zumba®	 15:35 – 17:00 Yoga
--	---	--	--	--	--

So

 10:00 – 10:55 Rücken-Fit	 11:00 – 12:25 Pilates Geräte	 12:30 – 13:55 Hatha-Yoga
--	--	--