

Informationen für den Kursbereich

Liebe Mitglieder, liebe Gäste,

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

- Pünktliches Erscheinen - bei nicht rechtzeitigem Erscheinen werden reservierte Plätze freigegeben.
- 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 Specials: 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
RochusFit

Anmeldung

Kursreservierungen können ab dem Vortag ab 06:30 Uhr und am Wochenende/Feiertags ab 09:00 Uhr telefonisch, persönlich oder über die My-Sports-App vorgenommen werden.


Fragen?

Für Rückfragen steht euch das RochusFit Team gerne zur Verfügung.
Ruft uns an unter 0221.27 91 70-32.
Wir beraten euch gerne!




KURSinFORMATIONEN RochusFit


Mo




9:00 – 9:55
Pilates




10:00 – 10:55
Pilates Intensiv




11:00 – 11:55
Dance4Fitness




12:00 – 12:30
Bauch Spezial/
Stretch & Relax



17:00 – 17:55
Yoga Intensiv



18:00 – 18:55
Bauch Beine Po

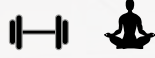


19:00 – 19:55
Intervall-Training


Di




08:00 – 08:55
Kraftvolle
Körpermitte




9:30 – 10:25
Rücken-Fit




10:30 – 11:55
Yoga




17:30 – 18:25
Pilates



18:30 – 19:25
Yoga




19:30 – 20:25
TRX® Einsteiger




20:30 – 20:55
Stretch & Relax


Mi




8:00 – 8:55
Early Bird Yoga




9:00 – 9:55
RückenFit




10:30 – 11:55
Yoga




16:30 – 17:25
KickBo-Fit



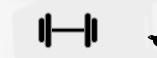
17:30 – 17:55
Bauch Spezial



18:00 – 18:55
Zirkel-Training




19:00 – 19:55
TRX®




20:00 – 20:55
Animal Flow®


Do




8:30 – 9:25
Rücken-Fit




9:30 – 10:25
Bauch Beine Po




10:30 – 11:25
Entspannte
Fazien




17:00 – 17:55
Flexibel &
Geschmeidig



18:00 – 18:55
Yoga




19:00 – 19:55
Zumba®




20:00 – 20:55
Langhantel


Fr




8:00 – 8:55
Rise & Shine




9:00 – 9:55
Pilates




10:00 – 10:55
Pilates Intensiv



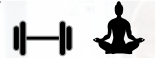
11:30 – 12:25
Hatha-Yoga



17:00 – 17:55
Kraftvolle
Körpermitte




18:00 – 18:55
Zumba®




19:00 – 19:55
Rücken-Fit


Sa




10:30 – 11:55
Yoga Intensiv




12:00 – 12:55
Meditation &
Körperverbindung



13:00 – 13:55
KickBo-Fit




14:00 – 14:25
Step




14:30 – 15:25
Ganzkörper-
Workout


So




10:30 – 11:30
Langhantel



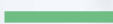
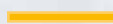
11:45 – 12:40
Body & Relax






12:45 – 13:40
deepWORK™



13:45 – 14:10
Stretch & Relax

 Einsteiger
  Fortgeschrittene

 Kraft
  Ausdauer
  Entspannung