

**Montag:**

16:00 - 17:00 Uhr Yoga Vinyasa Flow  
16:00 - 18:00 Uhr Krafttraining Rüsselsheim  
16:30 - 17:30 Uhr Rücken- und Faszientraining  
17:00 - 18:00 Uhr Yoga Yin  
17:00 - 18:30 Uhr Ninjutsu  
17:00 - 19:00 Uhr Bouldern  
17:30 - 19:00 Uhr Zumba Stretching  
18:00 - 19:00 Uhr Volleyball Anfänger  
18:00 - 20:00 Uhr Basketball RÜS  
18:30 - 19:30 Uhr HIIT  
18:30 - 21:30 Uhr Fußball Außenplatz  
19:00 - 20:00 Uhr M.A.X. HIIT, Selbstverteidigung  
Frauen & Männer,  
Yoga Flow, Yoga Hatha online  
19:00 - 20:30 Uhr Volleyball Fortgeschrittene I,  
Bauch Bein Po & Stretching,  
19:00 - 21:00 Uhr Hockey, Fitnessstraining  
Kraftraum  
19:00 - 21:00 Uhr Bouldern  
19:30 - 20:30 Uhr Pilates  
19:30 - 21:30 Uhr Krav Maga  
20:15 - 21:45 Uhr Afrodance X Dancehall Workout  
20:00 - 22:00 Uhr Handball  
20:30 - 22:00 Uhr Volleyball Fortgeschrittene II

**Dienstag:**

08:30 - 09:30 Uhr Fit in den Arbeitsalltag  
12:00 - 12:15 Uhr Pausenexpress online  
14:30 - 15:30 Uhr Zirkeltraining  
15:00 - 16:00 Uhr Jumping Fitness  
15:30 - 17:30 Uhr Fitnessparcours offenes Training  
16:00 - 17:00 Uhr Jumping Fitness  
16:00 - 18:00 Uhr Krafttraining RÜS  
16:30 - 17:30 Uhr Yoga Soft gegen Stress  
17:00 - 18:00 Uhr Fitness Anfänger  
17:00 - 19:00 Uhr Bouldern  
18:00 - 19:00 Uhr Fitness Fortgeschrittene  
18:00 - 19:00 Uhr Power Pilates  
18:00 - 20:00 Uhr Taekwondo  
18:30 - 20:30 Uhr Tischtennis  
19:00 - 20:00 Uhr Hula Hoop Dance,  
Vinyasa Power Yoga  
19:00 - 21:00 Uhr Bouldern  
19:00 - 22:00 Uhr Fußball Halle  
20:00 - 21:30 Uhr Afrodance X Dancehall Workout  
20:00 - 21:45 Uhr Karate

**Mittwoch:**

07:30 - 08:15 Uhr Sunrise Yoga  
11:30 - 11:45 Uhr Pausenexpress Quick Fit  
12:30 - 13:00 Uhr Aktive Mittagspause  
12:30 - 13:30 Uhr Yoga für Anfänger  
16:00 - 17:00 Uhr Fitness RÜS  
16:00 - 18:00 Uhr Krafttraining RÜS  
16:45 - 18:00 Uhr Yoga Slow Down  
17:00 - 18:00 Uhr Karate RÜS  
17:00 - 18:30 Uhr Futsal RÜS  
17:30 - 19:30 Uhr Rock'n'Roll  
18:00 - 19:00 Uhr Bauch Beine Po,  
Gesellschaftstanz Grundkurs  
18:00 - 19:15 Uhr Yoga Slow Down  
18:15 - 21:15 Uhr Bouldern  
18:30 - 19:30 Uhr Ballett, HIIT  
19:00 - 20:00 Uhr Fitboxen, Gesellschaftstanz  
Fortgeschritten I  
19:30 - 20:30 Uhr Hip Hop Anfänger, Pilates  
19:45 - 20:45 Uhr Full Body Workout  
20:00 - 21:00 Uhr Gesellschaftstanz  
Fortgeschrittene II  
20:00 - 22:30 Uhr Basketball  
20:30 - 21:30 Uhr Hip Hop Fortgeschrittene  
21:00 - 23:00 Uhr Badminton

**Donnerstag:**

09:00 - 11:00 Uhr Offenes Training Fitnessparcours  
12:00 - 12:30 Uhr Achtsame Mittagspause hybrid  
16:00 - 18:00 Uhr Krafttraining RÜS  
16:30 - 17:30 Uhr Meditation  
16:45 - 17:45 Uhr Qigong  
18:00 - 19:00 Uhr Ballett Anfänger, Stretch & Relax  
Yoga  
18:00 - 20:00 Uhr Bouldern  
19:00 - 20:00 Uhr Yoga Hatha online  
19:00 - 21:00 Uhr Dodgeball, Fitnessstraining  
Kraftraum, Hockey freies Spiel  
19:00 - 21:30 Uhr Jonglage  
19:30 - 20:30 Uhr Jumping Fitness  
19:45 - 21:15 Uhr Ballett Jazz  
20:00 - 22:00 Uhr Bouldern  
20:30 - 22:00 Uhr Handball

**Freitag:**

15:00 - 19:00 Uhr KörperBEWUSSTER HandSTAND  
16:00 - 18:00 Uhr Krafttraining RÜS  
18:00 - 20:00 Uhr Taekwondo  
18:15 - 20:00 Uhr Karate