

KURSPROGRAMM FRÜHJAR 2025 ab 09.04.2025

Infos unter 0202.708751 oder www.rainbow-gym.de

Rainbow Gym



12.00 - 17.00

17.00 - 21.00

MO Raum 1	Raum 2	DI Raum 1	Raum 2	MI Raum 1	Raum 2	DO Raum 1	Raum 2	FR Raum 1	Raum 2	SA Raum 1	SO Raum 1
9.30 - 10.30 WORKOUT	10.00 - 10.50 FASZIEN PILATES	10.00 - 10.50 WS-GYM	9.15 - 10.05 PILATES	10.00 - 10.50 WS-GYM	10.00 - 11.00 INDOOR-CYCLING	10.00 - 10.50 PILATES			9.15 - 9.45 SCHLAGER-CYCLING	10.10 - 11.20 YOGA	
	11.00 - 11.50 FASZIEN PILATES		10.15 - 11.05 WORKOUT	11.10 - 12.00 FASZIEN PILATES		11.10 - 12.00 WS-GYM		10.00 - 11.00 YOGA			11.00 - 12.00 STYLE&STRETCH
		15.30 - 16.20 KIDS								12.00 - 13.00 FBI	12.15 - 13.15 BODY-STABILITY
		16.30 - 17.20 KIDS						16.00 - 16.50 PILATES			
17.00 - 17.45 QIGONG			17.30 - 18.20 WS-GYM		17.15 - 17.45 SHAPE-Workout						
18.00 - 18.50 PILOXING	18.00 - 18.50 LANGHANTEL	18.30 - 19.20 ZUMBA	18.45 - 19.35 WORKOUT	18.00 - 18.50 PILATES	18.00 - 18.50 LANGHANTEL	18.00 - 18.50 WORKOUT	18.00 - 18.50 WS-GYM				
19.00 - 19.50 WORKOUT	19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	19.30 - 20.30 YOGA			19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	19.10 - 20.10 YOGA	19.00 - 19.50 WORKOUT	19.00 - 20.00 DAFT DANCE			
20.00 - 20.50 WS-GYM			20.00 - 21.00 DAFT DANCE	20.00 - 20.50 ZUMBA				20.00 - 21.30 DAFT DANCE			

10er Karten
189,- Euro

Kursbuchungen über die MySports App erforderlich! Beachtet hier auch Kursplanänderungen und Specials!



PILOXING	QIGONG	YOGA
Fitnessboxen meets Pilates.	Harmonisierung des Energieflusses (Qi) im Körper.	Ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Wirkt entspannend und baut Stress und Hektik des Alltags ab.
SHAPE-Workout		PILATES
30 minütiges Zirkeltraining. Kombination aus Cardio-Intervall- und Krafttraining. Fettverbrennungs-Workout.		Muskelstärkung, Haltungsverbesserung, Körperzentrum.
WORKOUT/SKI-GYM		FASZIEN-PILATES
Ganzkörpermuskeltraining (mit Kleingeräten).		Wippen und Schwünge zur Stärkung des Bindegewebes.
LANGHANTEL-Workout		WS-GYM
Gruppenlanghanteltraining. Krafttraining für den gesamten Körper mit Einsatz von Lang- und Kurzhanteln.		Gymnastik zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
FBI		INDOOR-CYCLING
Full Body Intervall – Zirkeltraining mit Intervallimpulsen im Cardio- und Kraftausdauerbereich.		Fahrrad-Workout in der Gruppe. Super Ausdauertraining für jedes Fitness-Level.
ZUMBA		DAFT DANCE (nicht im Abo enthalten)
Fettverbrennung, Muskelstraffung, Koordination, Spaß!		Hip-Hop Tanzkurs von Daniel Fromme
BODY-STABILITY	STYLE&STRETCH	Selbstsicherheit für kids
leichtes Krafttraining mit intensiver Dehnheit	30 Minuten Kraftausdauer. 30 Minuten Dehnen.	Selbstsicherheits-Fitness für Kids (5-11 Jahre).

