

# KURSPROGRAMM WINTER 2024/25 ab 28.10.2024

Infos unter 0202.708751 oder [www.rainbow-gym.de](http://www.rainbow-gym.de)



	MO		DI		MI		DO		FR		SA	SO
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
12.00 - 17.00	9.30 - 10.30 WORKOUT		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 WORKOUT
17.00 - 21.00			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 WORKOUT	18.00 - 18.50 PILATES	18.00 - 18.50 LANGHANTEL	18.00 - 18.50 WORKOUT	18.00 - 18.50 WS-GYM		18.15 - 19.15 INDOOR-CYCLING		
	19.00 - 19.50 SKI-GYM	19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	18.30 - 19.20 ZUMBA			19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	19.10 - 20.10 YOGA	19.00 - 19.50 SKI-GYM	19.00 - 20.00 DAFT DANCE			
	20.00 - 20.50 WS-GYM		19.30 - 20.30 YOGA		20.00 - 21.00 DAFT DANCE	20.00 - 20.50 ZUMBA			20.00 - 21.30 DAFT DANCE			

10er Karten  
149,- Euro

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

## KURsinHALTE

Infos unter 0202.70 87 51 oder [www.rainbow-gym.de](http://www.rainbow-gym.de)

Rainbow Gym 

<b>PILOXING</b>	<b>QIGONG</b>	<b>YOGA</b>
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.
<b>SHAPE-Workout</b>		<b>PILATES</b>
30 minütiges Zirkeltraining. Kombination aus Cardio-Intervall- und Krafttraining. Fettverbrennungs-Workout.		Muskelstärkung, Haltungsverbesserung, Körperzentrum.
<b>WORKOUT/SKI-GYM</b>		<b>FASZIEN-PILATES</b>
Ganzkörpermuskeltraining (mit Kleingeräten).		Wippen und Schwünge zur Stärkung des Bindegewebes.
<b>LANGHANTEL-Workout</b>		<b>WS-GYM</b>
Gruppenlanghanteltraining. Krafttraining für den gesamten Körper mit Einsatz von Lang- und Kurzhanteln.		Gymnastik zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
<b>FBI</b>		<b>INDOOR-CYCLING</b>
Full Body Intervall – Zirkeltraining mit Intervallimpulsen im Cardio- und Kraftausdauerbereich.		Fahrrad-Workout in der Gruppe. Super Ausdauertraining für jedes Fitness-Level.
<b>ZUMBA</b>		<b>DAFT DANCE</b> <small>(nicht im Abo enthalten)</small>
Fettverbrennung, Muskelstraffung, Koordination, Spaß!		Hip-Hop Tanzkurs von Daniel Fromme 
<b>BODY-STABILITY</b>		<b>Selbstsicherheit für kids</b>
Ganzkörperstabilisationstraining.		Selbstsicherheits-Fitness für Kids (5-11 Jahre).