

KURSPROGRAMM FRÜHJAR 2024 ab 08.04.2024

Infos unter 0202.708751 oder 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 2	Raum 1	Raum 1
9.00 - 12.00	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
12.00 - 17.00			15.30 - 16.20 KIDS									12.00 - 13.00 FBI		11.00 - 12.00 WORKOUT
			16.30 - 17.20 KIDS						16.00 - 16.50 PILATES					12.15 - 13.15 BODY-STABILITY
17.00 - 21.00														
				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	18.30 - 19.20 WORKOUT	18.00 - 18.50 PILATES	18.00 - 18.50 LANGHANTEL	18.00 - 18.50 WORKOUT	18.00 - 18.50 WS-GYM						
	19.00 - 19.50 WORKOUT	19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING				19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	19.10 - 20.10 YOGA	19.00 - 19.50 WORKOUT						
	20.00 - 20.50 WS-GYM				20.00 - 20.50 ZUMBA									

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

Rainbow Gym



PILOXING	YOGA
Fitnessboxen meets Pilates.	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	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. Geeignet für jedes Fitnesslevel.	Fahrrad-Workout in der Gruppe. Super Ausdauertraining für jedes Fitness-Level.
ZUMBA	Selbstsicherheit für kids
Fettverbrennung, Muskelstraffung, Koordination, Spaß!	Selbstsicherheits-Fitness für Kids (5-11 Jahre).
BODY-STABILITY	RAINBOW MED
Ganzkörperstabilisationstraining.	Reha-Training, Physiotherapie und manuelle Therapie für Kassen- und Privatpatienten.