Kursinhalte

Infos unter 0202. 70 87 51 oder www.rainbow-gym.de

Rainbow Gym

PILOXING
Fitnessboxen meets Pilates.

QIGONG
Harmonisierung des Energieflusses (Qi) im Körper.

SHAPE-Workout
30 minütiges Zirkeltraining. Kombination aus Cardio-Intervall- und Krafttraining. Fettverbrennungs-Workout.

WORKOUT/SKI-GYM
Ganzkörpermuskeltraining (mit Kleingeräten).

LANGHANTEL-Workout
Gruppenlanghanteltraining. Krafttraining für den gesamten Körper mit Einsatz von Lang- und Kurzhanteln.

FBI
Full Body Intervall – Zirkeltraining mit Intervallimpulsen im Cardio- und Kraftausdauerbereich.

ZUMBA
Fettverbrennung, Muskelstraffung, Koordination, Spaß!

BODY-STABILITY
leichtes Krafttraining mit intensiver Dehneinheit

STYLE&STRETCH
30 Minuten Kraftausdauer. 30 Minuten Dehnen.

YOGA
Ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Wirkt entspannend und baut Stress und Hektik des Alltags ab.

PILATES
Muskelstärkung, Haltungsverbesserung, Körperzentrum.

FASZIEN-PILATES
Wippen und Schwünge zur Stärkung des Bindegewebes.

WS-GYM
Gymnastik zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.

INDOOR-CYCLING
Fahrrad-Workout in der Gruppe. Super Ausdauertraining für jedes Fitness-Level.

DAFT DANCE (nicht im Abo enthalten)
Hip-Hop Tanzkurs von Daniel Fromme

Selbstsicherheit für kids
Selbstsicherheits-Fitness für Kids (5-11 Jahre).

Kursprogramm Winter 2025

ab 13.01.2025

Infos unter 0202. 70 87 51 oder www.rainbow-gym.de

Rainbow Gym

	MO Raum 1	MO Raum 2	DI Raum 1	DI Raum 2	MI Raum 1	MI Raum 2	DO Raum 1	DO Raum 2	FR Raum 1	FR Raum 2	SA Raum 1	SO Raum 1
9.00 - 12.00	9.30 - 10.30 WORKOUT	10.00 - 10.50 FASZIEN PILATES 11.00 - 11.50 FASZIEN PILATES	10.00 - 10.50 WS-GYM	9.15 - 10.05 PILATES 10.15 - 11.05 WORKOUT	10.00 - 10.50 WS-GYM 11.10 - 12.00 FASZIEN PILATES	10.00 - 11.00 INDOOR-CYCLING	10.00 - 10.50 PILATES 11.10 - 12.00 WS-GYM		10.00 - 11.00 YOGA	9.15 - 9.45 SCHLAGER-CYCLING	10.10 - 11.20 YOGA	11.00 - 12.00 STYLE&STRETCH
12.00 - 17.00			15.30 - 16.20 KIDS 16.30 - 17.20 KIDS						16.00 - 16.50 PILATES		12.00 - 13.00 FBI	12.15 - 13.15 BODY-STABILITY
17.00 - 21.00	17.00 - 17.45 QIGONG 18.00 - 18.50 PILOXING 19.00 - 19.50 SKI-GYM 20.00 - 20.50 WS-GYM	18.00 - 18.50 LANGHANTEL 19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	18.30 - 19.20 ZUMBA 19.30 - 20.30 YOGA	17.30 - 18.20 WS-GYM 18.45 - 19.35 WORKOUT 20.00 - 21.00 DAFT DANCE	18.00 - 18.50 PILATES 20.00 - 20.50 ZUMBA	17.15 - 17.45 SHAPE-Workout 18.00 - 18.50 LANGHANTEL 19.15 - 20.15 INDOOR-CYCLING	18.00 - 18.50 WORKOUT 19.10 - 20.10 YOGA	18.00 - 18.50 WS-GYM 19.00 - 19.50 SKI-GYM	17.00 - 17.50 PILOXING 19.00 - 20.00 DAFT DANCE 20.00 - 21.30 DAFT DANCE	18.15 - 19.15 INDOOR-CYCLING	10er Karten 189,- Euro	

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