

Gültig vom 01.11.2021 bis voraussichtlich 30.01.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag										
08.45 - 09.45 Uhr Zen-Meditation	07.00 - 08.00 Uhr bodyART STRENGHT	08.45 - 09.45 Uhr Bodystyling	09.00 - 10.00 Uhr Pilates	09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.00 - 10.00 Uhr EarlyBird Bootcamp*	10.00 - 11.00 Uhr Bodystyling										
10.00 - 11.00 Uhr Rückenfitness	09.00 - 10.00 Uhr QiGong	09.45 - 10.45 Uhr Physio Aqua-Fitness	09.30 - 10.30 Uhr Aqua-Fitness	10.15 - 11.15 Uhr Workout	10.45 - 11.45 Uhr Aqua-Fitness	10.30 - 11.30 Uhr Aqua-Fitness										
11.15 - 12.15 Uhr Aqua-Fitness	10.15 - 11.15 Uhr Aqua-Fitness	10.00 - 11.00 Uhr Rücken&Bauch	10.15 - 11.15 Uhr Rückenfitness	11.15 - 12.15 Uhr Aqua-Fitness	12.00 - 13.30 Uhr Rückenfitness											
11.15 - 12.45 Uhr Yoga	10.15 - 11.45 Uhr Yoga	11.15 - 12.15 Uhr PhysioFit	11.15 - 12.45 Uhr Yoga	17.30 - 18.30 Uhr Yoga												
18.00 - 19.00 Uhr T.Bo	12.00 - 13.30 Uhr Yoga	17.00 - 18.00 Uhr Pilates	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Gold	18.30 - 19.30 Uhr Aqua-Fitness	<p><u>Öffnungszeiten</u></p> <table border="1"> <tr> <td>Mo-Fr</td> <td>Sa-So</td> </tr> <tr> <td>07.00 - 23.00 Uhr</td> <td>09.00 - 20.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>Öffnungszeiten Fitness &amp; Schwimmbad</p> </td> </tr> <tr> <td>Mo-Fr</td> <td>Sa-So</td> </tr> <tr> <td>07.00 - 22.30 Uhr</td> <td>09.00 - 19.30 Uhr</td> </tr> </table>		Mo-Fr	Sa-So	07.00 - 23.00 Uhr	09.00 - 20.00 Uhr	<p>Öffnungszeiten Fitness &amp; Schwimmbad</p>		Mo-Fr	Sa-So	07.00 - 22.30 Uhr	09.00 - 19.30 Uhr
Mo-Fr	Sa-So															
07.00 - 23.00 Uhr	09.00 - 20.00 Uhr															
<p>Öffnungszeiten Fitness &amp; Schwimmbad</p>																
Mo-Fr	Sa-So															
07.00 - 22.30 Uhr	09.00 - 19.30 Uhr															
18.00 - 19.00 Uhr Lauftraining***	17.15 - 18.15 Uhr BOP	18.15 - 19.15 Uhr BodyWorkout	19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness	18.30 - 19.30 Uhr Bodystyling												
18.15 - 19.15 Uhr Outdoor Bootcamp**	18.30 - 19.30 Uhr BodyWorkout	18.30 - 19.30 Uhr Aqua-Fitness														
19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Pilates															

\* Das EarlyBird Bootcamp findet im Grenzlandstadion und bei schlechtem Wetter auf dem Openfloor statt. Treffpunkt: Stadioneingang Jahnplatz/Seminarstraße, 15min. vor Kursbeginn.

\*\*Das Outdoor Bootcamp findet im Grenzlandstadion statt und entfällt bei Regenwetter. Treffpunkt: Stadioneingang Jahnplatz/Seminarstraße, 15min. vor Kursbeginn.

\*\*\* Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt

Während der Kurse Aqua-Fitness kein Schwimmbetrieb! Kursteilnehmerzahl begrenzt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Kurse finden im Dancefloor statt, Kursteilnehmerzahl begrenzt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.