



gültig 14.09 bis voraussichtlich 25.10.2020

Angepasster Kursplan findet im aeroben Bereich statt, kein anaerobes Schwellentraining

Hanteln (leicht zu desinfizierendes Equipment) sind nutzbar. Wer eine Matte benötigt, muss diese selbst mitbringen.

Die Kurse finden im Dancefloor statt, Kursteilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich und frühestens einen Tag vorher möglich!

Aqua-Fitness-Kurse finden im Return ActiveSpa Wellnessbecken statt, Kursteilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich und frühestens einen Tag vorher möglich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.45 Uhr Zen-Meditation	07.00 - 08.00 Uhr bodyART STRENGHT					
10.00 - 11.00 Uhr Rückenfitness	09.00 - 10.00 Uhr QiGong	08.45 - 09.45 Uhr Rückenfitness	09.00 - 10.00 Uhr Pilates	09.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.30 - 10.30 Uhr Bootcamp*	10.00 - 11.00 Uhr Bodystyling
11.15 - 12.15 Uhr Aqua-Fitness***	10.15 - 11.15 Uhr Aqua-Fitness***	10.00 - 11.00 Uhr Rücken&Bauch	09.30 - 10.30 Uhr Aqua-Fitness***		10.45 - 11.45 Uhr Aqua-Fitness***	10.30 - 11.30 Uhr Aqua-Fitness***
11.15 - 12.45 Uhr Yoga	10.15 - 11.15 Uhr Yoga	11.15 - 12.15 Uhr PhysioFit	10.15 - 11.15 Uhr Rückenfitness	11.15 - 12.15 Uhr Aqua-Fitness***	11.30 - 13.00 Uhr Rückenfitness	
	11.30 - 12.30 Uhr Yoga	12.30 - 13.30 Uhr PhysioFit				
18.00 - 19.00 Uhr T.Bo				17.30 - 18.30 Uhr Yoga		
18.00 - 19.00 Uhr WorkoutRun**		18.00 - 19.00 Uhr BodyWorkout	19.00 - 20.00 Uhr Zumba	18.30 - 19.30 Uhr Aqua-Fitness***(1)		
18.15 - 19.15 Uhr Bootcamp*	18.30 - 19.30 Uhr BodyWorkout	19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness***	19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness***	19.00 - 20.00 Uhr Bodystyling		
19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness***			19.45 - 20.45 Uhr Bootcamp*			

(1) Kursstart: 16.10.2020

* Das Bootcamp findet Outdoor im Grenzlandstadion statt oder bei Regenwetter Indoor im Sportpark. Treffpunkt: Seiteneingang Stadion an der Breitestraße, 15min. vor Kursbeginn.

** Der WorkoutRun findet Outdoor am Schloß Rheydt statt. Treffpunkt: Parkplatz Schloß Rheydt

*** während der Kurse Aqua Fitness kein Schwimmbetrieb!

Der Zugang zu allen Cyberfitnesskursen und HomeWorkouts bleibt erhalten!