

Gültig vom 30.08.2021 bis voraussichtlich 31.10.2021

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	09.30 - 10.30 Uhr Early 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 (1)	09.30 - 10.30 Uhr Aqua-Fitness (2)	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	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Gold	17.30 - 18.30 Uhr Yoga												
18.00 - 19.00 Uhr T.Bo	12.00 - 13.30 Uhr Yoga	18.15 - 19.15 Uhr BodyWorkout	19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness	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"> <p>Öffnungszeiten Fitness & 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 & 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 & 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	19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Outdoor Bootcamp*	18.30 - 19.30 Uhr Bodystyling												
18.15 - 19.15 Uhr Outdoor Bootcamp*	18.30 - 19.30 Uhr BodyWorkout															
19.00 - 20.00 Uhr Aqua-Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Pilates															

* Das Outdoor Bootcamp und EarlyBird Bootcamp finden im Grenzlandstadion statt und entfallen bei Regenwetter. Treffpunkt: Seiteneingang Stadion an der Breitestraße, 15min. vor Kursbeginn.
 ** Treffpunkt: Parkplatz Schloss Rheydt
 Während der Kurse Aqua-Fitness kein Schwimmbetrieb! Eine Anmeldung zur Aqua-Fitness ist erforderlich und frühestens einen Tag vorher möglich!
 (1) Kursstart: 08.09.2021 | (2) Kursstart: 30.09.2021
 Die Kurse finden im Dancefloor statt, Kursteilnehmerzahl begrenzt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.