



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!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Uhr Bodystyling	09.00 - 10.30 Uhr Rücken&Bauch&Stretch	09.00 - 10.00 Uhr Aerobic	09.30 - 10.30 Uhr Rückenfitness	09.00 - 10.00 Uhr Pilates	09.30 - 10.30 Uhr Bootcamp*	10.00 - 11.00 Uhr Zumba
		10.15 - 11.15 Uhr Zumba	10.45 - 11.45 Uhr Complete	10.15 - 11.15 Uhr Bodystyling	10.00 - 11.30 Uhr Tai Chi/Qi Gong	11.15 - 12.15 Uhr Bodystyling
11.00 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.00 - 12.30 Uhr Yoga	11.30 - 12.30 Uhr Pilates		11.30 - 12.30 Uhr Zumba	11.45 - 12.45 Uhr Bodystyling	12.30 - 13.30 Uhr Hot Iron
					13.00 - 14.00 Uhr Jumping Fitness	13.45 - 14.45 Uhr Jumping Fitness
	16.00 - 16.45 Uhr Beckenboden und Kräftigung					
17.00 - 18.30 Uhr Rückenfitness	16.45 - 17.45 Uhr Pilates	17.00 - 18.00 Uhr Stretch	17.30 - 18.30 Uhr Dance Aerobic	17.00 - 18.00 Uhr Rückenfitness		
18.00 - 19.00 Uhr WorkoutRun**	18.00 - 19.00 Uhr Step II	18.15 - 19.15 Uhr Hot Iron	18.45 - 19.45 Uhr BodyWorkout			
18.15 - 19.15 Uhr Bootcamp*	19.15 - 20.15 Uhr Workout	19.30 - 20.30 Uhr Bodystyling	19.45 - 20.45 Uhr Bootcamp*	19.00 - 20.00 Uhr Bodystyling		
19.00 - 20.00 Uhr Bodystyling			20.00 - 21.00 Uhr Rücken&Stretch			

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

Treffpunkt: Seiteneingang Stadion an der Breitestraße, 15min. vor Kursbeginn.

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

Der Zugang zu allen Cyberfitnesskursen und HomeWorkouts bleibt erhalten!