

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag										
09.30 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.15 - 10.15 Uhr Rückenfitness	09.00 - 10.00 Uhr IndoorCycling	09.00 - 10.00 Uhr Hot Iron	09.15 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.00 - 10.00 Uhr EarlyBird Bootcamp*	10.00 - 11.00 Uhr IndoorCycling										
10.30 - 12.00 Uhr Pilates & Entspannung	10.30 - 11.30 Uhr Complete	10.15 - 11.45 Uhr Hot Iron Mix	10.15 - 11.15 Uhr BOP	17.00 - 18.00 Uhr IndoorCycling	10.00 - 11.30 Uhr Rückenfitness	11.30 - 12.30 Uhr Bodystyling										
17.00 - 18.00 Uhr Hot Iron	16.30 - 17.30 Uhr Bodystyling	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron	18.15 - 19.15 Uhr Hot Iron	18.15 - 19.15 Uhr Intervall Workout	11.45 - 12.45 Uhr Bodystyling	12.30 - 13.30 Uhr Hot Iron										
18.00 - 19.00 Uhr Lauftraining***	18.15 - 19.15 Uhr IndoorCycling	19.00 - 20.00 Uhr Bodystyling	19.30 - 20.30 Uhr IndoorCycling	19.15 - 20.45 Uhr Kickboxen	13.00 - 14.00 Uhr JumpingFitness	13.45 - 14.45 Uhr JumpingFitness										
18.15 - 19.15 Uhr Outdoor Bootcamp**	19.30 - 20.30 Uhr IndoorCycling	20.15 - 21.15 Uhr JumpingFitness	20.45 - 21.45 Uhr IndoorCycling		<b>Öffnungszeiten</b> <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">Fitness, Lady Lounge, Schwimmbad &amp; Wellness</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	Fitness, Lady Lounge, Schwimmbad & Wellness		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															
Fitness, Lady Lounge, Schwimmbad & Wellness																
Mo-Fr	Sa-So															
07.00 - 22.30 Uhr	09.00 - 19.30 Uhr															
18.15 - 19.15 Uhr BOP																
19.30 - 21.00 Uhr IndoorCycling																

### Trainingsequipment Aufbau & Abbau

\* 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

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