



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 Sportpark Schwimmbad statt, Kursteilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung erforderlich und frühestens einen Tag vorher möglich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.15 - 10.15 Uhr Rückenfitness	09.15 - 10.15 Uhr Osteoporosegymnastik	09.15 - 10.15 Uhr Hot Iron	09.15 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09.30 - 10.30 Uhr Bootcamp*	09.30 - 10.30 Uhr BodyWorkout
09.30 - 10.30 Uhr Aqua-Fitness***	10.00 - 11.00 Uhr Aqua-Fitness***	10.30 - 12.00 Uhr Hot Iron Mix	09.30 - 10.15 Uhr Aqua-Reha***(1)	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fitness***	10.00 - 11.00 Uhr Rückenfitness	11.00 - 12.00 Uhr Hot Iron
10.30 - 12.00 Uhr Pilates & Entspannung	10.30 - 11.30 Uhr Complete		10.30 - 11.15 Uhr Aqua-Reha***(1)	10.30 - 11.30 Uhr Bodystyling	11.15 - 12.45 Uhr Hot Iron Mix	12.15 - 13.15 Uhr deepWORK
17.00 - 18.00 Uhr Hot Iron			10.30 - 11.30 Uhr BOP	12.00 - 13.30 Uhr Yoga	12.15 - 13.15 Uhr Aqua-Fitness***(2)	13.30 - 14.30 Uhr Zumba
17.45 - 18.30 Uhr Aqua-Fitness***		15.00 - 16.00 Uhr Fit im Wasser Ü50***			13.00 - 14.00 Uhr bodyART STRENGHT	
18.00 - 19.00 Uhr WorkoutRun**	16.30 - 18.00 Uhr Bodystyling XXL	17.30 - 18.30 Uhr Bodystyling	17.00 - 18.00 Uhr Bodystyling			
18.15 - 19.15 Uhr Bootcamp*	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Fitness***	17.45 - 18.45 Uhr Aqua-Fitness***	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Fitness***	16.00 - 17.00 Uhr Pilates		
18.15 - 19.15 Uhr BOP	18.15 - 19.15 Uhr Bodystyling	18.15 - 19.45 Uhr Kickboxen	18.15 - 19.15 Uhr Hot Iron	17.00 - 18.00 Uhr Aqua-Fitness***		
19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Fitness***	18.45 - 19.30 Uhr Aqua-Fitness***	18.45 - 19.45 Uhr bodyART ENERGETIC	18.45 - 19.30 Uhr Aqua-Fitness***	17.15 - 18.15 Uhr Bodystyling		
19.30 - 20.30 Uhr Bodystyling	19.30 - 20.30 Uhr T.Bo	19.30 - 20.30 Uhr Aqua-Fitness***	19.30 - 20.30 Uhr deepWORK	18.30 - 19.30 Uhr Hot Iron		
20.45 - 21.30 Uhr SixPackWorkout	20.45 - 21.45 Uhr Hot Iron	20.00 - 21.30 Uhr Yoga	19.45 - 20.45 Uhr Bootcamp*			

(1) für Return Mitglieder sind diese Kurse mit einer Reha-Verordnung Orthopädie nutzbar; (2) Kursstart: 24.10.2020

* 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 und Aqua-Reha kein Schwimmbetrieb!

Der Zugang zu allen Cyberfitnesskursen und HomeWorkouts bleibt erhalten!