

KURSPLAN THE ZONE

ZEIT	KURS
Mo. 07.15 - 08.15	Strength & Conditioning
Mo. 18.00 - 19.15	H Y R O X NEU AB JUNI
Mo. 19.30 - 20.30	Functional Strength Basics
Di. 07.15 - 08.15	Metcon
Di. 10.00 - 11.00	Lady Fit
Di. 18.30 - 19.30	Metcon
Di. 19.45 - 20.45	High Intensity Intervall
Mi. 08.50 - 09.20	Move, Strength & Stretch
Mi. 17.30 - 18.45	Strength & Conditioning NEU AB JUNI
Mi. 17.40 - 17.55	Six Pack
Mi. 19.00 - 20.15	H Y R O X
Do. 17.30 - 18.45	H Y R O X
Do. 19.00 - 20.15	BodyCross®
Fr. 07.15 - 08.15	H Y R O X
Fr. 10.00 - 11.00	Lady Fit
Fr. 16.30 - 17.15	Mobility NEU AB JUNI
Fr. 17.30 - 18.45	H Y R O X
Sa. 10.30 - 11.45	Body Xtreme meets Mobility (alle 14 Tage s. App)
Sa. 11.00 - 12.00	Boxing-Special (alle 14 Tage s. App)
So. 09.00 - 10.15	Body Xtreme meets Mobility
So. 10.30 - 11.30	Functional Training + Boxing

THE ZONE®

TRAINIEREN UNTER FREUNDEN - SEIT 1983

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 07.00 - 23.00 Uhr
Sa/So + Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

SAUNA

Mo - Fr 09.00 - 22.00 Uhr
Sa/So + Feiertage 10.00 - 20.00 Uhr

BETREUUNGSZEITEN KINDERPARADIES

Mo - Do 16.00 - 19.30 Uhr
Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr
11.00 - 13.00 Uhr Bewegungsspiele

Für Kinder ab 6 Monaten. Wir betreuen Ihre Kinder gerne in den genannten Zeiten, während Sie die Angebote unseres Hauses nutzen.

KINDER KURSE

ZEIT	KURS	RAUM
Di. 16.00-16.40	Kinderyoga 4-6 J.	3
Di. 16.45-17.30	Kinderyoga 6-10 J.	3
Do. 15.30-16.30	Ballett für Kinder ab 9 J.	2
Do. 16.30-17.30	Ballett (Jugendl. & Erwachs.)	2
So. 11.00-13.00	Bewegungsspiele	3

www.gymnasion.de | 07222 - 23046 | Dr.-Schleyer-Str. 1 | 76437 Rastatt

FOLLOW US   

**JETZT
KOSTENLOSES
PROBETRAINING
VEREINBAREN**

WIR FREUEN UNS ÜBER DEIN FEEDBACK!

GOOGLE BEWERTUNG



scan mich

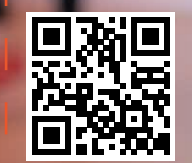
KURSPLAN GYMNASION RASTATT

**JETZT
KURSE
TESTEN!**

KURSPLAN ALS APP
ZUM DOWNLOAD.



scan mich



GYMNASION
FITNESS- UND GESUNDHEITSCENTER RASTATT

www.gymnasion.de | 07222 - 23046 | Dr.-Schleyer-Str. 1 | 76437 Rastatt

MONTAG

ZEIT	KURS	RAUM
07.15 - 08.15	Strength & Conditioning 🔥	Z
09.00 - 09.55	BBPplus	1
09.00 - 10.00	Spinning	2
09.00 - 10.00	Qi Gong	B
09.00 - 09.30	five Zirkel NEU AB JUNI	F
09.40 - 10.00	Rücken & Bauch intensiv	EG
10.00 - 11.00	Pilates	1
10.10 - 11.00	Morning Workout	2
10.15 - 11.00	Gerätezirkel	EG
11.00 - 11.15	Sixpack	EG

15.00 - 15.55	Full Body Workout 🔥	1
16.00 - 16.45	Faszien & Stretch	1
16.50 - 17.10	Six Pack 🔥	1
17.15 - 17.45	five Zirkel NEU AB JUNI	F
17.15 - 17.55	Rücken & Mobility	1
17.30 - 19.00	Yoga	B
18.00 - 18.45	Gerätezirkel	EG
18.00 - 18.50	BBPplus	3
18.00 - 19.15	Yoga-Pilates-Mix	1
18.00 - 19.15	H Y R O X 🔥 NEU AB JUNI	Z
18.15 - 19.15	Spinning	2
19.00 - 19.30	five Zirkel NEU AB JUNI	F
19.00 - 20.00	Step	3
19.20 - 20.20	Rückenfit + Stretching	1

19.30 - 20.30	Functional Strength Basics	Z
19.30 - 20.30	Spinning	2
20.00 - 21.00	You can DANCE!	3
20.00 - 21.15	Qi Gong	B

DIENSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
07.15 - 08.15	Metcon 🔥	Z
08.45 - 09.25	five Muskellängentraining	1
09.00 - 10.00	Aerobic Classics	2
09.30 - 10.25	Full Body Workout	1
09.30 - 10.15	Gerätezirkel	EG
09.30 - 11.00	Yoga	B
10.00 - 11.00	Lady Fit 🔥 NEU	Z
10.20 - 10.50	five Zirkel NEU AB JUNI	F
10.30 - 11.10	Rückenfit	1

16.30 - 17.00	five Zirkel NEU AB JUNI	F
16.00 - 16.40	Kinderyoga 4 - 6 J. NEU	3
16.45 - 17.30	Kinderyoga 6 - 10 J. NEU	3
17.00 - 17.55	Pilates NEU	1
17.15 - 18.00	Mobility Training	2
17.45 - 18.00	Six Pack 🔥	EG
18.00 - 18.45	Faszien & Stretch	1
18.00 - 18.45	Zumba® 🔥	3
18.00 - 18.45	Gerätezirkel	EG

18.00 - 18.45	Tabata Training	2
18.30 - 19.30	Metcon	Z
18.50 - 19.20	five Zirkel NEU AB JUNI	F
18.50 - 19.40	Bauch-Beine-Po	1
19.00 - 20.00	Spinning	2
19.30 - 20.30	Rückenfit + Stretching	3
19.45 - 20.45	High Intensity Intervall 🔥	Z

MITTWOCH

ZEIT	KURS	RAUM
08.15 - 08.45	Smoovey Training	3
08.50 - 09.20	Move, Strength & Stretch	Z
09.00 - 09.55	Step	1
09.15 - 10.00	Morning Workout	2
09.30 - 10.15	Gerätezirkel	EG
10.00 - 10.55	Intervall Training 🔥	1
10.10 - 11.10	Spinning	2
10.15 - 10.45	five Zirkel NEU AB JUNI	F
11.00 - 11.30	Stretching	1

16.00 - 16.55	Pilates	1
17.00 - 17.50	Rückenfit	3
17.30 - 18.45	Strength & Conditioning 🔥 AB JUNI	Z
17.40 - 18.40	Spinning	2
17.40 - 17.55	Six Pack	Z
18.00 - 19.00	Yoga Flow	B
18.00 - 18.45	Gerätezirkel	EG

18.00 - 19.00	Deep Workout	1
18.50 - 19.50	Spinning	2
19.00 - 19.30	five Zirkel NEU AB JUNI	F
19.00 - 20.00	Strong Nation™ 🔥	3
19.00 - 20.15	H Y R O X 🔥	Z

DONNERSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
09.00 - 09.55	Full Body Workout	1
09.30 - 10.30	Zumba® NEU	2
09.30 - 10.00	five Zirkel NEU AB JUNI	F
10.00 - 10.40	Beckenboden & Bauch Intensiv	1
10.00 - 10.45	Gerätezirkel	EG
10.45 - 11.30	Stretching	1

15.30 - 16.30	Ballett für Kinder ab 9 J.	3
16.30 - 17.30	Full Body Workout	1
16.30 - 17.30	Ballett Jugendl. & Erw.	3
17.30 - 18.00	five Zirkel NEU AB JUNI	F
17.30 - 18.45	H Y R O X 🔥	Z
17.40 - 18.40	Vinyasa Power Yoga NEU	1
17.40 - 18.40	Barre Concept Workout	3
17.50 - 18.35	Jumping	2
18.00 - 18.15	Six Pack	EG
18.45 - 19.30	five Muskellängentraining	1
18.50 - 19.50	Spinning	2
19.00 - 20.15	BodyCross® 🔥	Z

FREITAG

ZEIT	KURS	RAUM
07.15 - 08.15	H Y R O X 🔥	Z
08.45 - 09.35	Aerobic Classics	1
09.10 - 10.10	Pilates oder Yoga	2
09.30 - 10.15	Gerätezirkel	EG
09.40 - 10.25	Bauch & Beckenboden	1
10.00 - 11.00	Lady Fit 🔥 NEU	Z
10.15 - 11.00	Stretching	2
10.15 - 10.45	five Zirkel NEU AB JUNI	F
10.30 - 11.15	Rückenfit	1

15.00 - 15.55	Full Body Workout	1
16.00 - 16.50	Aerobic Classics	1
16.30 - 17.00	five Zirkel NEU AB JUNI	F
16.30 - 17.15	Mobility NEU AB JUNI	Z
17.30 - 18.25	Full Body Workout	3
17.30 - 18.30	Spinning	2
17.30 - 18.45	H Y R O X 🔥	Z
17.30 - 18.30	Ballett Jugendl. & Erw.	1
18.30 - 19.15	Rückenfit	3
18.40 - 19.40	Zumba®	1
18.40 - 19.40	Spinning	2
19.20 - 20.00	Stretching	3

ALLGEMEINE HINWEISE

Änderungen vorbehalten. Ausführliche Kursbeschreibungen und einen gesonderten Kursplan an Feiertagen findet ihr in der Gymnasion-App. Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Stand 01.05.2022

SAMSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
10.30 - 11.45	14 BodyXtreme meets Mobility 🔥	Z
11.00 - 12.00	14 Boxing-Special 🔥 NEU	Z
12.00 - 13.00	Total Body 🔥	1
13.00 - 14.00	Spinning	2
14.00 - 14.40	five Muskellängentraining	1
14.45 - 15.30	Rückenfit	1
15.45 - 16.45	Spinning Basics	2

SONNTAG

ZEIT	KURS	RAUM
08.45 - 09.45	Spinning	2
09.00 - 09.55	Morning Yoga	1
09.00 - 10.15	Body Xtreme meets Mobility 🔥	Z
09.50 - 10.50	Spinning	2
10.00 - 10.45	Gerätezirkel	EG
10.00 - 10.55	Full Body Workout	1
10.00 - 11.00	Kurs-Specials (s. App)	3
10.30 - 11.30	Functional Training + Boxing 🔥	Z
11.00 - 11.45	Mobility & Stretch	1
11.00 - 12.00	Spinning	2
11.00 - 13.00	Bewegungsspiele für Kinder	3

RAUM-INFO

EG ERDGESCHOSS
1-3 RÄUME IM OG
B BALANCE
F FIVE
Z THE ZONE

FARBLEITSYSTEM

🔵 KRAFT + AUSDAUER
🟡 BODY + MIND / MOBILITY
🟠 THE ZONE
14 14-TÄGIG, SIEHE APP
🔥 HIGH INTENSITY

NEU AB JUNI IM GYMNASION



BEWEGLICHKEITS-ZIRKEL



**MOBI-KONZEPT
BUCHEN & BIS ZU
100 % VON DER
KRANKENKASSE
ERSTATTET
BEKOMMEN!
SPRICH UNS AN!**

EINMALIG IN RASTATT!

Das neue Training für eine gute Körperhaltung

Optimal bei viel Homeoffice + sitzender Tätigkeit, öffnet deine verkürzten Muskelketten und lockert deine Faszien. Jetzt informieren: www.gymnasion.de

REHASPORT

ZEIT	KURS	RAUM
Mo. 10.15 - 11.00	Reha-Sport	B
Mo. 11.15 - 12.00	Reha-Sport	B
Mo. 14.30 - 15.15	Reha-Sport	B
Mo. 15.30 - 16.15	Reha-Sport	B
Mi. 09.45 - 10.30	Reha-Sport	Online
Mi. 11.00 - 11.45	Reha-Sport	B
Mi. 12.00 - 12.45	Reha-Sport	B
Mi. 13.00 - 13.45	Reha-Sport	B
Mi. 14.00 - 14.45	Reha-Sport	B
Mi. 15.00 - 15.45	Reha-Sport	B
Mi. 16.00 - 16.45	Reha-Sport	B
Mi. 17.00 - 17.45	Reha-Sport	B
Do. 18.00 - 18.45	Reha-Sport	B
Fr. 14.30 - 15.15	Reha Plus NEU AB JUNI	EG
Fr. 15.30 - 16.15	Reha Plus NEU AB JUNI	EG
Fr. 17.00 - 17.45	Reha-Sport	B
Fr. 18.00 - 18.45	Reha-Sport	B

FRAGEN ZUM REHA-SPORT?

✉ Mail an anja.storim@gymnasion.de

BITTE BEACHTEN: Reha-Sport ist nur mit Anmeldung & ärztlichem Rezept möglich. Melden Sie sich bei uns.

FOLLOW US

