

ZEIT	KURS
Mo. 07.15 - 08.15	Functional Fitness
Mo. 12.00 - 12.45	Business Break NEU
Mo. 18.00 - 19.15	HYROX
Di. 07.15 - 08.15	Metcon
Di. 08.30 - 09.30	Lady Fit
Di. 16.45 - 17.30	Functional Kids 5 - 8 Jahre NEU
Di. 17.30 - 18.15	Functional Kids 9 - 13 Jahre NEU
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	Functional Fitness
Mi. 19.00 - 20.15	HYROX
Do. 16.45 - 17.30	Functional Kids 5 - 8 J. NEU
Do. 17.30 - 18.15	Functional Kids 9 - 13 J. NEU
Do. 18.15 - 19.15	HYROX
Do. 19.30 - 20.45	Bodycross
Fr. 07.15 - 08.15	HYROX
Fr. 10.00 - 11.00	Lady Fit
Fr. 16.30 - 17.15	Mobility
Fr. 17.30 - 18.45	HYROX
Fr. 19.00 - 19.45	Endurance Training NEU
Sa. 09.00 - 10.15	HYROX Beginner NEU
Sa. 10.30 - 11.30	Boxing
So. 09.00 - 10.15	Body Xtreme meets Mobility
So. 10.30 - 11.30	Functional Training + Boxing



NEU!!!
FUNCTIONAL KIDS
IN THE ZONE FÜR
KINDER VON
5 BIS 13 JAHRE

OFFICIAL HYROX GYM

- the fitness competition for everybody. Werde Teil der #HYROXFAMILY und finde die perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer + Geschwindigkeit.

Alle Infos unter www.hydrox.com

SAFE THE DATE
Teste dein Fitnesslevel:
PFT am 19. November 2022
PFT am 11. Februar 2023
Melde dich jetzt an!

THE WORLD SERIES OF FITNESS RACING
Starte im Gymnasion Team bei HYROX 2023 am 11.03. in Karlsruhe.



Du hast Fragen zu the Zone?
Melde dich unter ricky.reinspach@gymnasion.de

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

Neu: 14-tägig Donnerstag und Sonntag
Saunaspecials mit unserem Saunameister Erkan Teczak.

KINDER KURSE

ZEIT	KURS	RAUM
Di 16.45 - 17.30	Functional Kids 5 - 8 J. NEU	Z
Di 16.45 - 17.30	Functional Kids 9 - 13 J. NEU	Z
Do 15.30 - 16.30	Ballett für Kinder ab 10 J.	3
Do 16.30 - 17.30	Ballett Jugendl. & Erw.	3
Do 16.45 - 17.30	Functional Kids 5 - 8 J. NEU	Z
Do 17.30 - 18.15	Functional Kids 9 - 13 J. NEU	Z
Fr 17.30 - 18.30	Ballett Jugendl. & Erw.	1
So 11.00 - 13.00	Bewegungsspiele	3

FOLLOW US

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.

Bitte beachtet auch unsere tollen Workshops + Events.
Alle Infos findet ihr immer in der Gymnasion App.

WIR FREUEN UNS ÜBER DEIN FEEDBACK!

GOOGLE BEWERTUNG



JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN



scan mich

+++ JETZT SCHON FÜR 2023 VORMERKEN: DAS GYMNASION WIRD 40 JAHRE, MIT VIELEN SPECIALS & EVENTS +++

KURSPLAN GYMNASION RASTATT

GÜLTIG AB 10.10.2022

KURSPLAN UND ALLE AKTUELLEN INFOS ALS APP ZUM DOWNLOAD.



scan mich



MONTAG

ZEIT	KURS	RAUM
7.15 - 8.15	Functional Fitness	Z
8.45 - 9.30	Kinesis trifft Kraft + Ausdauer NEU	EG
9.00 - 9.55	BBP plus	1
9.00 - 10.00	Spinning	2
9.00 - 10.00	Qi Gong *	B
9.30 - 10.15	Gerätezirkel *	EG
10.00 - 11.00	Pilates *	1
10.10 - 11.00	Morning Workout *	2
12.00 - 12.45	Business Break NEU	Z

16:30 - 17:30	Full Body Workout NEU	3
17.15 - 17.55	Rückenfit *	1
17.15 - 18.00	Jumping NEU	2
18.00 - 18.50	BBP Plus	3
18.00 - 19.15	Yoga - Pilates Mix	1
18.00 - 18.45	Gerätezirkel *	EG
18.00 - 19.15	HYROX	Z
18.15 - 19.15	Spinning	2
18.30 - 19.30	Transformiere Dich Workshop	EG
19.00 - 20.00	Step	3
19.20 - 20.20	Rückenfit & Stretching *	1
19.30 - 20.30	Spinning NEU	2
20.00 - 21.00	Qi Gong *	B

DIENSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
7.15 - 8.15	Metcon	Z
8.30 - 9.30	Lady Fit *	Z
8.45 - 9.25	five Muskellängentraining *	1
9.00 - 9.30	Aerobic Classics *	2
9.30 - 10.15	Gerätezirkel *	EG
9.30 - 10.25	Full Body Workout	1
9.30 - 10.00	Best Age Workout * NEU	2
9.45 - 11.15	Yoga	B
10.30 - 11.10	Rückenfit *	1

16.45 - 17.30	Functional Kids 5 - 8 J. NEU	Z
17.00 - 17.55	Step NEU	3
17.00 - 18.00	Yoga NEU AB NOVEMBER	B
17.15 - 17.55	Mobility Training *	1
17.30 - 18.15	Functional Kids 9 - 13 J. NEU	Z
18.00 - 18.45	Tabata	1
18.00 - 18.45	Zumba®	2
18.00 - 18.30	Six Pack NEU	3
18.00 - 18.45	Gerätezirkel *	EG
18.30 - 19.30	Metcon	Z
18.50 - 19.40	BBP	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
8.15 - 8.45	Smovey Training *	1
8.50 - 9.20	Move, Strength & Stretch	Z
9.00 - 9.45	Step	1
9.15 - 10.00	Morning Workout *	2
9.30 - 10.15	Gerätezirkel *	EG
10.00 - 10.55	Intervall Training	1
10.10 - 11.10	Spinning *	2
11.00 - 11.30	Stretching *	1

16.00 - 16.50	Dance NEU	2
16.00 - 16.55	Pilates	1
17.00 - 17.50	Rückenfit *	1
17.00 - 18.00	Yoga * NEU	B
17.30 - 17.50	Six Pack	EG
17.30 - 18.45	Functional Fitness	Z
17.40 - 18.40	Spinning	2
18.00 - 19.00	Total Body	1
18.00 - 18.45	Gerätezirkel	EG
18.50 - 19.30	five Einführung und Kurs *	F
18.50 - 19.50	Spinning Basics *	2
19.00 - 19.30	Beine/Po intensiv NEU	3
19.00 - 20.15	HYROX	Z
19.30 - 20.00	Six Pack NEU	3

ALLGEMEINE HINWEISE

Alle Kursbeschreibungen mit Trainern, Änderungen und Sonderkurspläne, z.B. an Feiertagen, findet ihr in der Gymnasion-App. Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Gültig ab: 10. Oktober 2022. Änderungen vorbehalten.

DONNERSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
7.00 - 8.00	Early Bird Spinning NEU	2
9.00 - 9.55	Full Body Workout	1
9.30 - 10.00	Zumba® *	2
9.30 - 10.15	Gerätezirkel *	EG
10.00 - 10.30	Latin Workout * NEU	2
10.00 - 10.40	Beckenboden + Bauch *	1
10.15 - 11.00	Kinesis trifft Kraft + Ausdauer NEU	EG
10.45 - 11.30	Stretching *	1

15.30 - 16.30	Ballett für Kinder ab 10 J.	3
16.30 - 17.30	Full Body Workout	1
16.30 - 17.30	Ballett Jugendl. & Erw.	3
16.45 - 17.30	Functional Kids 5 - 8 J. NEU	Z
17.00 - 17.30	Smovey Training * NEU	2
17.30 - 18.15	Functional Kids 9 - 13 J. NEU	Z
17.40 - 18.40	Barre Concept *	3
17.40 - 18.40	Vinyasa Power Yoga	1
17.45 - 18.30	Jumping	2
18.15 - 19.15	HYROX	Z
18.45 - 19.30	five Muskellängentraining *	1
18.50 - 19.50	Spinning	2
19.30 - 20.45	Bodycross	Z

GEFÜHRTE SAUNAGÄNGE

Genießt 14-tägig Donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr und Sonntags von 16.00 - 20.00 Uhr unsere Saunaspecials mit verschiedenen Aufgüssen + Aktionen von unserem Saunameister.

FREITAG

ZEIT	KURS	RAUM
7.15 - 8.15	HYROX	Z
8.45 - 9.15	Aerobic Classics *	1
9.10 - 10.10	Pilates oder Yoga *	2
9.15 - 9.45	Best Age Mobility * NEU	1
9.30 - 10.15	Gerätezirkel *	EG
9.50 - 10.25	Bauch + Beckenboden *	1
10.00 - 11.00	Lady Fit *	Z
10.15 - 11.30	Stretching *	2
10.20 - 11.00	five Einführung und Kurs *	F
10.30 - 11.15	Rückenfit *	1

15.00 - 15.55	Full Body Workout *	1
16.00 - 16.55	Aerobic Classics *	1
16.30 - 17.15	Mobility *	Z
17.30 - 18.30	Ballett Jugendl. & Erw.	1
17.30 - 18.30	Full Body Workout	3
17.30 - 18.30	Spinning	2
17.30 - 18.45	HYROX	Z
18.30 - 19.15	Rückenfit *	1
18.40 - 19.40	Spinning	2
19.00 - 19.45	Endurance Training NEU	Z
19.20 - 20.00	Stretching *	1
20.00 - 20.30	Relax * NEU	2

SAMSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
9.00 - 10.15	HYROX Beginner * NEU	Z
10.30 - 11.30	Boxing	Z
12.00 - 13.00	Total Body	1
13.00 - 13.45	five Einführung und Kurs *	F
14.00 - 14.40	five Muskellängentraining *	1
14.45 - 15.30	Rückenfit *	1
15.45 - 16.45	Spinning Basics *	2

SONNTAG

ZEIT	KURS	RAUM
8.45 - 9.45	Spinning	2
9.00 - 9.55	Morning Yoga *	1
9.00 - 10.15	Body Xtreme meets Mobility	Z
9.50 - 10.50	Spinning	2
10.00 - 10.45	Gerätezirkel *	EG
10.00 - 10.55	Full Body Workout	1
10.00 - 11.00	4Streatz 14	3
10.30 - 11.30	Functional Training + Boxing	Z
11.00 - 11.45	Mobility & Stretch *	1
11.00 - 13.00	Bewegungsspiele für Kinder	3

RAUM-INFO

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

FARBLEITSYSTEM

■ KRAFT + AUSDAUER
■ BODY + MIND / MOBILITY
■ **14** 14-TÄGIG, SIEHE APP
* AUCH FÜR ANFÄNGER



BEWEGLICHKEITS-ZIRKEL IM ERDGESCHOSS

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

WIR SIND OFFIZIELLE PARTNER VON



Du hast ein Ziel - ich hab den Plan!

Starte jetzt mit Stefanie eines unserer 8 Wochen Programme und erfahre alles über deinen Stoffwechsel, Sport & Ernährung.

BUCHBAR VOR ORT & IM ONLINE SHOP

REHASPORT

ZEIT	KURS	RAUM
Mo. 10.30 - 11.15	Reha-Sport	3
Mo. 11.30 - 12.15	Reha-Sport	2
Mo. 14.30 - 15.15	Reha-Sport	2
Mo. 15.30 - 16.15	Reha-Sport	2
Mi. 11.00 - 11.45	Reha-Sport	3
Mi. 12.00 - 12.45	Reha-Sport	2
Mi. 16.00 - 16.45	Reha-Sport	3
Mi. 17.00 - 17.45	Reha-Sport	3
Do. 18.00 - 18.45	Reha-Sport	B

FRAGEN ZUM REHA-SPORT? Melde dich bei Alexander Müller.

✉ Mail an rehasport@gymnasion.de

BITTE BEACHTEN: Reha-Sport ist nur mit Anmeldung & ärztlichem Rezept möglich.

MOBI KONZEPT

Du erlernst Beweglichkeitsübungen, die unser menschlicher Körper machen kann, um dein körperliches Wohlbefinden zu erhalten und Schmerzen vorzubeugen. MOBI, dein Online-Programm, das bis zu 100% von der Krankenkasse übernommen wird!

BUCHBAR VOR ORT & IM ONLINE SHOP

FOLLOW US

