KURSPLAN THE ZONE

THE ZONE®

ZEIT	KURS
Mo. 07.15 - 08.15	Functional Fitness
Mo. 18.00 - 19.15	HYROX
Di. 07.15 - 08.15	Dumbbell Sweat
Di. 08.30 - 09.30	Lady Fit
Di. 16.45 - 18.00	Functional Kids
Di. 18.30 - 19.30	Metcon
Di. 19.45 - 20.45	High Intensity Interval
Mi. 06.15 - 07.15	Endurance Class
Mi. 08.50 - 09.20	Move, Strength & Stretch
Mi. 16.15 - 17.15	Lady Fit
Mi. 17.30 - 18.45	Functional Fitness
Mi. 19.00 - 20.15	HYROX
Do. 07.15 - 08.15	Functional Power meets Endurance
Do. 18.15 - 19.15	Metcon
Do. 19.30 - 20.45	Bodycross®
Fr. 07.15 - 08.15	HYROX
Fr. 08.30 - 09.30	Lady Fit
Fr. 16.30 - 17.15	Mobility
Fr. 17.30 - 18.45	HYROX
Sa. 09.15 - 10.15	HYROX Beginner
So. 09.00 - 10.15	Body Xtreme meets Mobility
So. 10.30 - 11.30	Functional Training + Boxing

OFFICIAL

HYROX GYM

The fitness competition for everybody.

Nächster HYROX Wettkampf: 16. März 2024 in Karlsruhe. Melde dich mit uns an und wir erstatten dir 50% deiner Teilnahmegebühr.

Melde dich unter
ricky.reinspach@gymnasion.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
07:00 - 23:00 Uhr

Mittwoch:
06:00 - 23:00 Uhr

Samstag & Sonntag:
08:00 - 21:00 Uhr

VEREINBARTES PROBETRAINING KOSTENLOS

BETREUUNGSZEITEN KINDERPARADIES

Mo - Mi	16.00 - 19.30 Uhr
Sonntag	08.45 - 13.00 Uhr

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

FOLLOW US

JOIN THE HYROX CREW!

HYROX AM 16. MÄRZ
IN KARLSRUHE - KONTAKTIERE UNS!
ricky.reinspach@gymnasion.de

WIR FREUEN UNS ÜBER DEIN FEEDBACK!
GOOGLE BEWERTUNG
★★★★★
scan mich

KURSPLAN

GYMNASION RASTATT

GÜLTIG AB 01.01.2024

ALLE KURSE AUF EINEN BLICK IN DER GYMNASION APP.

scan mich

GYMNASION
FITNESS- UND GESUNDHEITSCENTER RASTATT

MONTAG
7.00 bis 23.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
7.15 - 8.15	Functional Fitness	Z
8.45 - 9.30	Kinesis trifft Kraft + Ausdauer	EG
9.00 - 10.00	Body Workout	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
10.00 - 10.45	Morning Workout ✱	2
17:00 - 18.00	Body Workout ✱	1
17.15 - 18.00	Rückenfit ✱	3
17.15 - 18.00	Jumping®	2
18.00 - 18.45	BBP	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
18.45 - 19.30	five Einführung + Kurs ✱	F
18.45 - 19.45	Step	3
19.15 - 20.15	Rückenfit & Stretching ✱	1
19.15 - 20.15	Spinning®	2
20.00 - 21.00	Qi Gong	B

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: 01.01.2024. Änderungen vorbehalten.

DIENSTAG
7.00 bis 23.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
7.15 - 8.15	Dumbbell Sweat	Z
8.30 - 9.30	Lady Fit ✱	Z
9.00 - 9.45	five Muskellängentraining ✱	1
9.00 - 9.30	Aerobic Classics ✱	2
9.30 - 10.15	Gerätezirkel ✱	EG
9.45 - 10.30	BBP	1
9.30 - 10.00	Best Age Workout ✱	2
9.45 - 11.15	Yoga	B
10.30 - 11.15	Rückenfit ✱	1
16.45 - 18.00	Functional Kids	Z
17.00 - 18.00	Yoga ✱	B
17.15 - 18.00	Mobility Training ✱	1
17.15 - 18.00	Body Workout NEU	2
18.00 - 18.45	Tabata	1
18.00 - 18.45	Zumba®	2
18.00 - 18.45	Gerätezirkel ✱	EG
18.00 - 19.00	Step	3
18.30 - 19.30	Metcon	Z
18.45 - 19.30	BBP	1
19.00 - 20.00	Spinning®	2
19.30 - 20.30	Rückenfit + Stretching ✱	3
19.45 - 20.45	High Intensity Interval	Z

MITTWOCH
6.00 bis 23.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
06.15 - 07.15	Endurance Class	Z
8.15 - 8.45	Smovey Training ✱	1
8.50 - 9.20	Move, Strength & Stretch	Z
9.00 - 10.00	Step	1
9.30 - 10.15	Morning Workout ✱	2
9.30 - 10.15	Gerätezirkel ✱	EG
10.00 - 11.00	Intervall Training	1
10.15 - 11.15	Spinning® ✱	2
11.00 - 11.45	Faszien-Stretch ✱	1
16.00 - 17.00	Pilates	1
16.15 - 17.15	Lady Fit	Z
17.00 - 17.45	Rückenfit ✱	1
17.15 - 18.15	Yoga ✱	B
17.30 - 17.50	Six Pack	EG
17.30 - 18.45	Functional Fitness	Z
17.45 - 18.45	Spinning®	2
18.00 - 19.00	Total Body	1
18.00 - 18.45	Gerätezirkel	EG
18.45 - 19.45	Spinning® ✱	2
18.50 - 19.30	five Einführung und Kurs	F
19.00 - 19.30	Beine/Po intensiv ✱	3
19.00 - 20.00	Yoga ✱ NEU	1
19.00 - 20.15	HYROX	Z
19.30 - 20.00	Six Pack	3

DONNERSTAG
7.00 bis 23.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
7.00 - 8.00	Early Bird Spinning	2
7.15 - 8.15	Functional Power x Endurance	Z
9.00 - 10.00	Body Workout ✱	1
9.30 - 10.15	Gerätezirkel	EG
10.00 - 10.45	Beckenboden + Bauch ✱	1
10.15 - 11.00	Kinesis trifft Kraft + Ausdauer	EG
10.45 - 11.30	Stretching ✱	1
11.30 - 12.00	Step 1 ✱ NEU	1
16.30 - 17.30	Body Workout	1
17.30 - 18.30	Barre Concept® ✱	3
17.30 - 18.30	Vinyasa Power Yoga	1
17.45 - 18.30	Jumping®	2
18.15 - 19.15	Metcon	Z
18.30 - 19.15	five Muskellängentraining ✱	1
18.30 - 19.30	Hip Hop NEU	3
18.45 - 19.45	Spinning®	2
19.15 - 20.00	BBP ✱	1
19.30 - 20.45	Bodycross®	Z

RAUM-INFOS

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

FARBLEITSYSTEM

KRAFT + AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT
BODY & MIND
14 14-TÄGIG, SIEHE APP
✱ AUCH FÜR ANFÄNGER

FREITAG
7.00 bis 23.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
7.15 - 8.15	HYROX	Z
8.30 - 9.30	Lady Fit ✱	Z
8.45 - 9.15	Aerobic Classics ✱	1
9.15 - 10.15	Yoga ✱	2
9.15 - 9.45	Best Age Mobility ✱	1
9.30 - 10.15	Gerätezirkel ✱	EG
9.45 - 10.15	Bauch + Beckenboden ✱	1
10.15 - 11.00	Stretching ✱	2
10.20 - 11.00	five Einführung und Kurs ✱	F
10.15 - 11.00	Rückenfit ✱	1
15.00 - 16.00	Body Workout ✱	1
16.00 - 17.00	Aerobic Classics ✱	1
16.30 - 17.15	Mobility ✱	Z
17.00 - 18.00	Faszien Release NEU	3
17.30 - 18.30	Ballett Jugendl. & Erw.	1
17.30 - 18.30	Spinning® ✱	2
17.30 - 18.45	HYROX	Z
18.00 - 19.00	Latin Workout NEU	3
18.30 - 19.15	Rückenfit ✱	1
18.30 - 19.30	Spinning®	2
19.15 - 20.00	Stretching ✱	1
20.00 - 20.30	Relax ✱	1

SAMSTAG
8.00 bis 21.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
9.15 - 10.15	HYROX Beginner ✱	Z
11.00 - 12.00	Total Body	1
13.00 - 13.45	five Einführung und Kurs ✱	F
14.00 - 14.45	Stretching ✱	1
14.45 - 15.30	Rückenfit ✱	1
15.45 - 16.45	Spinning® Basics ✱	2

SONNTAG
8.00 bis 21.00 Uhr

ZEIT	KURS	RAUM
9.00 - 10.00	Spinning®	2
9.00 - 10.00	Morning Yoga ✱	1
9.00 - 10.15	Body Xtreme meets Mobility	Z
10.00 - 11.00	Spinning®	2
10.00 - 10.45	Gerätezirkel ✱	EG
10.00 - 11.00	Body Workout	1
10.00 - 11.00	4Streatz® 14	3
10.30 - 11.30	Functional Training + Boxing 14	Z
11.00 - 11.45	Stretching ✱	1

§20 PRÄVENTIONSKURSE
Du trainierst, die Krankenkasse zahlt!

Jetzt Präventionskurs buchen und bis zu 100% Bezuschussung von deiner gesetzlichen Krankenkasse erhalten!

§20-Entspannungskurs: Yara
8 Einheiten für mehr Ruhe in deinem Alltag!
149,-€*

§20-Beweglichkeitskurs: Mobi
8 Einheiten für mehr Beweglichkeit und mehr Wissen über deinen Körper.
149,-€*

§20-Krafttrainingskurs: Milo
8 Einheiten zum Thema Kraft und Krafttraining.
149,-€*

§20-Abnehmkurs
Du nimmst ab, die Kasse zahlt! Teste happyfigur und überzeuge dich selbst!
179,-€*

*alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen 80-100%.
Jetzt starten: gymnasion.de/shop/

WIR SIND OFFIZIELLER PARTNER VON

figure scout

Fragen zu Gewichtsmanagement?
Melde dich unter
stefanie.bailer@gymnasion.de

REHASPORT

ZEIT	KURS	RAUM
Mo. 10.30 - 11.15	Reha-Sport	3
Mo. 11.30 - 12.15	Reha-Sport	2
Mo. 15.30 - 16.15	Reha-Sport	2
Di. 14.30 - 15.15	Reha-Sport	2
Di. 15.30 - 16.15	Reha-Sport	2
Di. 16.30 - 17.15	Reha-Sport	2
Di. 18.15 - 19.00	Reha-Sport	Synrgy-Raum
Mi. 10.00 - 10.45	Reha-Sport	3
Mi. 11.00 - 11.45	Reha-Sport	3
Mi. 12.00 - 12.45	Reha-Sport	2
Mi. 17.00 - 17.45	Reha-Sport	3
Do. 18.00 - 18.45	Reha-Sport	3

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.

FOLLOW US