

Folge uns auf  

HAST DU DAS GEWUSST?

Alle gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen zwei Präventionskurse pro Jahr, teilweise mit bis zu 100 %. Bei uns kannst du zwischen sechs verschiedenen Präventionskursen wählen, die deine gesetzliche Krankenkasse zahlt oder bezuschusst.

Das haben wir im Angebot:

- Yara – Entspannung pur
- Milo – Krafttraining
- Möbi – Beweglichkeit
- Happyfigur – Abnehmen
- Neo – Raucherentwöhnung
- Yummi - Gesunde Ernährung

Sprich unsere Trainer jederzeit an oder kaufe deinen Präventionskurs direkt im Onlineshop.



Onlineshop

DR.-SCHLEYER-STR. 1 IN RASTATT | WWW.GYMNASION.DE | TEL. & WHATSAPP 07222 23046

REHA-SPORT

ZEIT	KURS	RAUM
MO 10:30 - 11:15 Uhr	REHA-Sport	3
MO 11:30 - 12:15 Uhr	REHA-Sport	3
DI 12:30 - 13:15 Uhr	REHA-Sport	2
DI 13:30 - 14:15 Uhr	REHA-Sport	2
DI 14:30 - 15:15 Uhr	REHA-Sport	2
DI 15:30 - 16:15 Uhr	REHA-Sport	2
DI 16:30 - 17:15 Uhr	REHA-Sport	2
MI 10:00 - 10:45 Uhr	REHA-Sport	3
MI 11:00 - 11:45 Uhr	REHA-Sport	3
MI 12:00 - 12:45 Uhr	REHA-Sport	3
MI 16:00 - 16:45 Uhr	REHA-Sport	3
MI 17:00 - 17:45 Uhr	REHA-Sport	3
MI 18:00 - 18:45 Uhr	REHA-Sport	3
DO 18:00 - 18:45 Uhr	REHA-Sport	2

DU HAST FRAGEN ZUM REHA-SPORT?

Dann melde dich gerne bei Robin Lehmann.

✉ Mail an rehasport@gymnasion.de

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



TRAINIEREN UNTER FREUNDEN – SEIT 1983

ÖFFNUNGSZEITEN

MO – FR 06:00 – 23:00 Uhr
SA/SO & FEIERTAGE 08:00 – 21:00 Uhr
außer Weihnachten & Jahreswechsel

SAUNA

MO – FR 09:00 – 22:00 Uhr
SA/SO & FEIERTAGE 10:00 – 20:00 Uhr
außer Weihnachten & Jahreswechsel

BIO-SAUNA

MO – FR 17:00 – 21:00 Uhr
DI & FR 08:30 – 12:30 Uhr
SA/SO & FEIERTAGE 09:30 – 17:30 Uhr
außer Weihnachten & Jahreswechsel

FRAUEN-SAUNA

MO – FR 10:00 – 21:00 Uhr
SA/SO & FEIERTAGE 11:00 – 19:00 Uhr
außer Weihnachten & Jahreswechsel

Regelmäßig finden Sauna-Specials mit unserem Saunameister Erkan Tezcek statt. Informiere dich im Studio oder via Instagram.

DR.-SCHLEYER-STR. 1 IN RASTATT | WWW.GYMNASION.DE | TEL. & WHATSAPP 07222 23046

BETREUUNGSZEITEN KINDERPARADIES

MO – MI 16:00 – 19:30 Uhr
SONNTAG 08:45 – 12:30 Uhr

Für Kinder ab 6 Monaten. Wir betreuen die Kinder gerne in den genannten Zeiten, während das Angebot unseres Hauses genutzt wird.

KINDERKURSE

ZEIT	KURS	RAUM
DI 16:15 – 17:15 Uhr	Functional Kids 5 - 8 Jahre	
DI 17:15 - 18:15 Uhr	Functional Teens 9 - 12 Jahre	

Trainieren beide Elternteile im Gymnasion, trainieren die Kleinsten kostenfrei. Natürlich gibt's auch Kids-Verträge und 10er Karten für 79,-€.

DU HAST EIN ANLIEGEN?

Dann schreibe uns jetzt ganz bequem per WhatsApp. Nummer speichern und schreiben: 07222 23046

VEREINBARTES
PROBETRAINING
KOSTENLOS



Bereit für die Zukunft der Fitnesstechnologie?

Training, das zu dir passt. Mit neuen Geräten von EGYM ab Oktober 2025 im Gymnasion.

EGYM

DER GYMNASION KURSPLAN

Gültig ab 01.06.2026 (Änderungen vorbehalten)

GYMNASION

FITNESS- UND GESUNDHEITSCENTER RASTATT

DR.-SCHLEYER-STR. 1 IN RASTATT | WWW.GYMNASION.DE | TEL. & WHATSAPP 07222 23046

Jetzt Termine online buchen für dein EGYM Onboarding & Five Onboarding



KURSPLAN UND ALLE INFOS GIBT ES IN DER GYMNASION-APP



MONTAG

ZEIT	KURS	RAUM
07:15 - 08:15	Functional Fitness	F
08:30 - 09:00	Kinesis	EG
08:30 - 09:30	Qi Gong	3
09:00 - 10:00	Body Workout	1
09:30 - 10:15	Gerätezirkel	EG
09:30 - 10:30	Indoor Cycling - Interval Ride	2
10:00 - 11:00	Pilates	1
10:30 - 11:15	Morning Workout	2
17:00 - 18:00	Body Workout	1
17:15 - 18:00	Rückenfit	3
18:00 - 18:45	BBP	3
18:00 - 18:45	Gerätezirkel	EG
18:00 - 19:00	Indoor Cycling - Power Ride	2
18:00 - 19:15	Yoga-Pilates-Mix	1
18:00 - 19:15	HYROX	F
18:45 - 19:45	Step 2	3
19:00 - 20:00	Indoor Cycling - Power Ride	2
20:00 - 21:00	Qi Gong	3

DIENSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
07:15 - 08:15	MetCon	F
08:30 - 09:30	Lady Fit	F
09:00 - 09:30	Aerobic Classics	2
09:00 - 09:45	Five Muskellängentraining	1
09:30 - 10:00	Best Age Workout	2
09:30 - 10:15	Gerätezirkel	EG
09:45 - 10:30	BBP	1
10:00 - 11:30	Yoga	2
10:30 - 11:15	Rückenfit	1
16:15 - 17:15	Functional Kids 5 - 8 Jahre	F
17:15 - 18:15	Functional Teens 9 - 14 Jahre	F
17:15 - 18:00	Mobility Training	1
17:15 - 18:15	Body Workout	3
17:45 - 18:45	MetCon	F
18:00 - 18:45	Tabata	1
18:00 - 18:45	Gerätezirkel	EG
18:00 - 19:00	Indoor Cycling - Basic Ride	2
18:15 - 19:15	Step 2	3
18:45 - 19:45	Yoga	1
19:00 - 20:00	High Intensity Interval	F
19:00 - 20:00	Indoor Cycling - Interval Ride	2
19:30 - 20:30	Rückenfit & Stretching	3
19:45 - 20:45	Pilates	1

MITTWOCH

ZEIT	KURS	RAUM
06:15 - 07:15	Endurance Class	F
08:15 - 08:45	Smovey Training	1
08:50 - 09:20	Move, Strength & Stretch	F
09:00 - 10:00	Step 2	1
09:30 - 10:15	Gerätezirkel	EG
09:30 - 10:15	Morning Workout	2
10:00 - 10:30	HIT	1
10:15 - 11:15	Indoor Cycling - Interval Ride	2
10:30 - 11:15	BBP Plus	1
11:15 - 12:00	Myofasziales Stretching	1

ZEIT	KURS	RAUM
16:00 - 17:00	Pilates	1
17:00 - 17:45	Rückenfit	1
17:00 - 18:00	Indoor Cycling - Interval Ride	2
17:15 - 18:15	Lady Fit	F
17:30 - 17:45	Six Pack	EG
18:00 - 18:45	Gerätezirkel	EG
18:00 - 19:00	Total Body	1
18:00 - 19:00	Pilates	2
19:00 - 20:00	Langhantelworkout	3
19:15 - 20:15	Yoga	1

RAUM-INFO
 EG ERDGESCHOSS
 1 - 3 RÄUME IM OG
 F THE ZONE IM EG
 F FIVE IM EG
 O OUTDOOR

DR.-SCHLEYER-STR. 1 IN RASTATT | WWW.GYMNASION.DE | TEL. & WHATSAPP 07222 23046



DONNERSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
07:00 - 08:00	Indoor Cycling - Interval Ride (nur mit Anmeldung)	2
07:15 - 08:15	Functional Power	F
09:00 - 10:00	Body Workout	1
09:30 - 10:15	Gerätezirkel	EG
10:00 - 10:45	Beckenboden & Bauch	1
10:45 - 11:30	Stretching	1

ZEIT	KURS	RAUM
16:30 - 17:30	Body Intense	1
17:30 - 18:30	Barre Concept	1
17:45 - 18:30	BBP	3
18:00 - 19:15	Functional Fitness	F
18:30 - 19:15	Five - Muskellängentraining	1
18:30 - 19:30	Kapow	3
19:00 - 20:00	Indoor Cycling - Flow Ride	2
19:30 - 20:45	BodyCross	F

ALLGEMEINE HINWEISE

Alle Kursbeschreibungen mit Trainern, Änderungen und Sonderkurspläne, z. B. an Feiertagen, sind in der Gymnasion-App zu finden. Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

FREITAG

ZEIT	KURS	RAUM
07:15 - 08:15	HYROX	F
08:30 - 09:30	Lady Fit	F
08:45 - 09:15	Aerobic Classics	1
09:15 - 09:45	Mobility	1
09:15 - 10:15	Yoga	2
09:30 - 10:15	Gerätezirkel	EG
09:45 - 10:15	Bauch & Beckenboden	1
10:15 - 11:00	Rückenfit	1
10:15 - 11:00	Stretching	2

ZEIT	KURS	RAUM
15:00 - 16:00	Body Workout	1
16:00 - 17:00	Aerobic Classics	1
16:30 - 17:15	Mobility	F
17:30 - 18:30	Indoor Cycling - Interval Ride	2
17:30 - 18:30	Ballett (Jugendl. & Erw.)	1
17:30 - 18:45	HYROX	F
18:30 - 19:15	Rückenfit	1
18:30 - 19:30	Indoor Cycling - Power Ride	2
19:15 - 20:00	Stretching	1

Bitte Kursräume mit sauberen Schuhen betreten. Barfuß nur auf der eigenen Matte trainieren oder die Gymnasion-Matte desinfizieren. Handynutzung ist während des Kurses nicht gestattet. Keine Glasflaschen. Matten und Equipment werden zur Verfügung gestellt.

SAMSTAG

ZEIT	KURS	RAUM
09:00 - 10:00	Basic Yoga	1
09:15 - 10:00	Jumping	2
10:00 - 11:00	HYROX Beginner	F
10:00 - 11:00	Latino Dance	2
10:15 - 11:00	Synrgy	EG
11:00 - 12:00	Total Body	1
11:00 - 12:00	Indoor Cycling - Power Ride	2
14:00 - 14:45	Rückenfit	1
14:45 - 15:30	Stretching	1
15:45 - 16:45	Indoor Cycling - Basic Ride	2

SONNTAG

ZEIT	KURS	RAUM
08:10 - 09:00	Endurance Class	F
09:00 - 10:00	Yoga	1
09:00 - 10:00	Indoor Cycling - Flow Ride (Anmeldung erforderlich)	2
09:00 - 10:15	Body Xtreme meets Mobility	F
09:30 - 10:15	Gerätezirkel	EG
10:00 - 11:00	Body Workout	1
10:15 - 11:15	Indoor Cycling - Interval Ride (Anmeldung erforderlich)	2
10:30 - 11:30	Calisthenics	F
11:00 - 11:45	Stretching	1



DR.-SCHLEYER-STR. 1 IN RASTATT | WWW.GYMNASION.DE | TEL. & WHATSAPP 07222 23046

THE ZONE KURSPLAN

ZEIT	KURS
MO 07:15 - 08:15 Uhr	Functional Fitness
MO 18:00 - 19:15 Uhr	HYROX
DI 07:15 - 08:15 Uhr	MetCon
DI 08:30 - 09:30 Uhr	Lady Fit
DI 16:15 - 17:15 Uhr	Functional Kids 5 - 8 Jahre
DI 17:15 - 18:15 Uhr	Functional Teens 9 - 14 Jahre
DI 17:45 - 18:45 Uhr	MetCon
DI 19:00 - 20:00 Uhr	High Intensity Interval
MI 06:15 - 07:15 Uhr	Endurance Class
MI 08:50 - 09:20 Uhr	Move, Strength & Stretch
MI 17:15 - 18:15 Uhr	Lady Fit
DO 07:15 - 08:15 Uhr	Functional Power
DO 18:00 - 19:15 Uhr	Functional Fitness
DO 19:30 - 20:45 Uhr	BodyCross
FR 07:15 - 08:15 Uhr	HYROX
FR 08:30 - 09:30 Uhr	Lady Fit
FR 16:30 - 17:15 Uhr	Mobility
FR 17:30 - 18:45 Uhr	HYROX
SA 10:00 - 11:00 Uhr	HYROX Beginner
SO 08:10 - 09:00 Uhr	Endurance Class
SO 09:00 - 10:15 Uhr	Body Xtreme meets Mobility
SO 10:30 - 11:30 Uhr	Calisthenics

DR.-SCHLEYER-STR. 1 IN RASTATT | WWW.GYMNASION.DE | TEL. & WHATSAPP 07222 23046

FOLLOW US ON @HYROXWORLD



OFFICIAL HYROX X GYM

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

Alle Infos unter www.hyrox.com

Du hast Fragen zu The Zone? Du willst ein Team-Training für deine Mannschaft buchen? Oder mit deinen Arbeitskollegen/Mitarbeitern trainieren? Melde dich per WhatsApp: 07222 23046 oder per Mail an info@gymnasion.de