

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 - 11:15	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 - 20:30	Core 3D	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

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 - 18:45	Total Body	1
18:00 - 19:00	Pilates	2
18:30 - 19:30	Calisthenics	F
19:00 - 20:00	Langhantelworkout	3
19:15 - 20:15	Yoga	1

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

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

16:30 - 17:30	Body Intense	1
17:30 - 18:30	Funtone	1
17:45 - 18:30	BBP	3
18:15 - 19:15	MetCon	F
18:30 - 19:15	Stretching	1
18:30 - 19:30	Kapow®	3
19:00 - 20:00	Indoor Cycling - Flow Ride	2
19:30 - 20:45	Body Xtreme	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

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
09:15 - 10:30	Body Xtreme	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
11:00 - 11:45	Stretching	1

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
MI 18:30 - 19:30 Uhr	Calisthenics
DO 07:15 - 08:15 Uhr	Functional Power
DO 18:15 - 19:15 Uhr	MetCon
DO 19:30 - 20:45 Uhr	Body Xtreme
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 09:15 - 10:30 Uhr	Body Xtreme

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.hydrox.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

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
- Mobi – 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 Tezcak 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



KURSPLAN UND ALLE
INFOS GIBT ES IN DER
GYMNASION-APP



DER GYMNASION KURSPLAN

Gültig ab 01.09.2026 (Änderungen vorbehalten)

GYMNASION 
FITNESS- UND GESUNDHEITSCENTER RASTATT

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

ERFOLG
MIT DEM AIRSHAPER

airshaper®



6 KG IN 8 WOCHEN

Vanessa Happold (38 Jahre)

- 3 x Training/Woche mit dem Airshaper
- Ernährung mit "Iss dich schlank"

MEHR INFOS?

Sprich unsere Trainer an oder schicke eine Mail an info@gymnasion.de