

# Ruby GYM Trainings- und Kursplan

☑	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	☑	Freitag	Samstag
08 <sup>00</sup> Uhr	Zirkel-Gruppe	RückenReha	RehaYoga	RehaFaszien	08 <sup>00</sup> Uhr	Zirkel-Gruppe	
09 <sup>00</sup> Uhr	Zirkeltraining	Zirkeltraining	Zirkeltraining	Zirkeltraining	09 <sup>00</sup> Uhr	Zirkeltraining	Zirkeltraining
-					-		
13 <sup>00</sup> Uhr					13 <sup>00</sup> Uhr		
14 <sup>00</sup> Uhr		RückenReha		RückenReha			
15 <sup>00</sup> Uhr	Zirkeltraining	Zirkeltraining	Zirkeltraining	Zirkeltraining	15 <sup>00</sup> Uhr	Zirkeltraining	
					-		
18 <sup>30</sup> Uhr					17 <sup>00</sup> Uhr		
18 <sup>30</sup> Uhr	Power-Zirkel (Online)	Zirkel-Gruppe	FaszienFIT	Zirkel-Gruppe	17 <sup>00</sup> Uhr	RückenFIT	
19 <sup>30</sup> Uhr	PK Hatha Yoga	PK Slingtraining		Sanftes Yoga			

Neu! Neu!

Neu!

PK Slingtraining für den Rücken mit Paula ab Dienstag, den 15.9.20 um 19:45 Uhr!

**Alle Infos zu den Trainings- & Kursinhalten erhältst du von unseren Trainerinnen!**

Für den Zugang zu unseren Online-Kursen schick uns bitte eine E-Mail. PK = Präventionskurse mit Voranmeldung.  
 Für die Teilnahme an unseren Kursen und dem freien Zirkeltraining melde dich bitte kurz an, damit wir Dir ein sicheres Training ohne lange Wartezeiten ermöglichen können. Gültigkeit ab: 01.09.2020 (Änderungen vorbehalten)