

# Ruby GYM Trainings- und Kursplan

🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	🕒	Freitag	Samstag
08 <sup>00</sup> Uhr	Zirkel-Gruppe	RückenReha	RehaYoga	RückenReha	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	
					-		
					17 <sup>00</sup> Uhr		
18 <sup>30</sup> Uhr					17 <sup>00</sup> Uhr	Pilates	
18 <sup>30</sup> Uhr	Power-Zirkel (Online)	Zirkel-Gruppe	RückenFIT	Zirkel-Gruppe			
19 <sup>30</sup> Uhr				Sanftes Yoga			

**Autogenes Training mit Kristina!  
Mittwoch, den 7.10.20 um 19:30 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: 01.10.2020 (Änderungen vorbehalten)*