

Ruby GYM Trainings- und Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	RückenReha mit Mareike 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ Uhr	RehaYoga mit Marina 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ Uhr	RehaFaszien mit Lina 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ Uhr		
				<i>PK „Ich nehme ab!“ mit Anja Start: 14.05. um 13:30 Uhr</i>	RückenFIT mit Annalena 10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Uhr
<i>PK Beckenboden mit Marina Start: 30.8. um 14:00 Uhr</i>	RückenReha mit Marina 14 ⁰⁰ -14 ⁴⁵ Uhr				
				RückenFIT mit Thera-/Schlaufenband mit Annalena 17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Uhr	
Rehasportgymnastik* mit Sophie 17 ³⁰ -18 ¹⁵ Uhr		Yoga* mit Susanne & Volker 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Uhr			
Power-Zirkel mit Barbara 18 ³⁰ -19 ¹⁵ Uhr	<i>PK Fit&Roll mit Marina Start: 24.8. um 18:45 Uhr</i>	Pilates Intense mit Kristina 18 ³⁰ -19 ¹⁵ Uhr	Stretch&Relax mit Nadja 18 ³⁰ -19 ¹⁵ Uhr		
<i>PK Hatha Yoga mit Dani Start: 26.7. um 19:30 Uhr</i>	Sanftes Yoga mit Marina 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Uhr	<i>PK Pilates für den Rücken mit Kristina Start: 1.9. um 19:30 Uhr</i>			

**Unsere Trainingsvideos
findet ihr über den
Kanal von Gesund in
Ehrenfeld bei Youtube**

Für den Zugang zu unseren Online-Kursen schick uns bitte eine E-Mail an info@rubygym.de

Gültigkeit ab: 1.5.2021 (Änderungen vorbehalten)

*Gemischte Gruppe von Gesund in Ehrenfeld e.V. – Für Zugang bitte E-Mail an info@gesund-in-ehrenfeld.de