

Ruby GYM Trainings- und Kursplan

🕒	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	🕒	Freitag	Samstag
08 ⁰⁰ Uhr		RückenReha <i>mit Mareike</i>	RehaYoga <i>mit Marina</i>	FaszienReha <i>mit Larissa</i>	08 ⁰⁰ Uhr		
09 ⁰⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	09 ⁰⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	
10 ⁰⁰ Uhr					RückenFIT <i>Online</i>		
13 ⁰⁰ Uhr					13 ⁰⁰ Uhr		Freies Zirkeltraining
14 ⁰⁰ Uhr		OrthoReha <i>mit Marina</i>	HockerFIT <i>mit Marina</i>	OrthoReha <i>mit Nadja</i>			
15 ⁰⁰ Uhr	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	Freies Zirkeltraining	15 ⁰⁰ Uhr	Zirkeltraining	
18 ³⁰ Uhr					17 ⁰⁰ Uhr		RückenFIT <i>mit Annalena</i>
18 ³⁰ Uhr	Power-Zirkel <i>mit Barbara</i>		Pilates Intense <i>mit Kristina</i>	Stretch & Relax <i>mit Nadja</i>			
19 ³⁰ Uhr							
21 ⁰⁰ Uhr		Sanftes Yoga <i>Online mit Marina</i>					

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: 01.07.2021 (Änderungen vorbehalten).

**Präventionskurs
Pilates mit Kristina
Start:
01.09.21, 19:30 Uhr**