

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
6:00										
7:00			WODA							
8:00										
9:00	WOD									
10:00	www.rheingym.de	OpenGym	www.rheingym.de	OpenGym	www.rheingym.de	WOD	OpenGym	OpenGym		
11:00		OpenGym		OpenGym		OpenGym	OpenGym	OpenGym	KH	OpenGym
12:00		OpenGym		OpenGym		OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym
13:00		OpenGym		OpenGym		OpenGym	OpenGym	OpenGym	SC	OpenGym
14:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	WOD	OpenGym				
15:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym					
16:00	OpenGym	WOD	OpenGym	WOD	OpenGym	WOD	OpenGym			
17:00	WOD	OpenGym	WOD	OpenGym	WODA	OpenGym	WOD	OpenGym	Kids Class	
18:00	HYROX	OpenGym	WODA	OpenGym	WOD	OpenGym	HYROX	OpenGym	WODA	OpenGym
19:00	WODA	OpenGym	WOD	OpenGym	Gymnastics	OpenGym	Fitnessboxen	OpenGym	OpenGym	
20:00	OpenGym	WL	OpenGym	OpenGym	SC	OpenGym				
21:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym						
22:00										

WOD	Workout of the Day
WODA	WOD Advanced
SC	Strength Class
KH	Kettlebell Hell
WL	Gewichtheben

HYROX	HYROX Class
Kids Class	Angeleitetes und spielerisches Athletiktraining für Kinder von 6 - 12 Jahre.
OpenGym	Während der OpenGym Zeiten steht das gesamte Gym für das freie Training zur Verfügung. Zu den Öffnungszeiten kann im vorderen Teil des Gyms jederzeit frei trainiert werden.
	Zu den gekennzeichneten Öffnungszeiten trainiert das American Football Team der Cologn Crocodiles im RheinGym. Zu diesen Zeiten kann frei trainiert werden aber das Gym ist stár ausgelastet als zu anderen Öffnungszeiten.

Öffnungszeiten

Montag	14:00 Uhr - 22.00 Uhr
Dienstag	10:00 Uhr - 22.00 Uhr
Mittwoch	14:00 Uhr - 22.00 Uhr
Donnerstag	10:00 Uhr - 22.00 Uhr
Freitag	14:00 Uhr - 20.00 Uhr
Samstag	10:00 Uhr - 14.00 Uhr
Sonntag	10:00 Uhr - 14.00 Uhr

