

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
6:00 - 7:00									
7:00 - 8:00			WODA						
8:00 - 9:00									
9:00 - 10:00	WOD								
10:00 - 11:00	www.rheingym.de	OpenGym	www.rheingym.de	OpenGym	www.rheingym.de	WOD	OpenGym	OpenGym	
11:00 - 12:00		OpenGym		OpenGym		OpenGym	OpenGym	KH	OpenGym
12:00 - 13:00		OpenGym		OpenGym		OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym
13:00 - 14:00		OpenGym		OpenGym		OpenGym	OpenGym	SC	OpenGym
14:00 - 15:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	WOD	OpenGym			
15:00 - 16:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym				
16:00 - 17:00	OpenGym	WOD	OpenGym	WOD	OpenGym	WOD	OpenGym		
17:00 - 18:00	WOD	OpenGym	WOD	OpenGym	WODA	OpenGym	WOD	OpenGym	
18:00 - 19:00	WOD	OpenGym	WODA	OpenGym	WOD	OpenGym	WODA	OpenGym	
19:00 - 20:00	WODA	OpenGym	WOD	OpenGym	Gymnastics	OpenGym	OpenGym	OpenGym	
20:00 - 21:00	OpenGym	WL	SC	OpenGym	OpenGym	OpenGym			
21:00 - 22:00	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym	OpenGym				
22:00 - 23:00									

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 Cologne Crocodiles im RheinGym. Zu diesen Zeiten kann frei trainiert werden aber das Gym ist stärker 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

