

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	RehaSport		Wirbelsäule	RehaSport			
09:30						BBP	
10:00	Wirbelsäule	BODYPUMP	BBP	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	
10:30			BauchExpress				
11:00	RehaSport	BODYBALANCE					BODYPUMP
17:00	RehaSport		BauchExpress		ZUMBA		
17:30			Wirbelsäule 25	BODYBALANCE			
18:00	Wirbelsäule	BBP	iTAEBO		iCORE		
18:30		ZUMBA		BODYPUMP			
19:00	BODYPUMP						
19:30		iCORE					
20:00	BODYBALANCE						

- iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic- Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- iCORE Trainiert alle Muskeln des Core - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- BauchExpress Intensive Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur (25 Min)
- BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 Min)
- ZUMBA Tanz- Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (25 / 50 Min)
- RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen Krankheitsbildern und chronischen Beschwerden (45 min)

