

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	RehaSport			RehaSport*	RehaSport	9:30 BBP	
10:00	Wirbelsäule	BODYPUMP	BBP	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	
10:30			iCore				
11:00	RehaSport	BODYBALANCE					11:30 BODYPUMP
17:00	RehaSport	17:30 BBP		iCore	ZUMBA		
18:00	BodyWorkout	ZUMBA	iCardio	17:30 Wirbelsäule	iCore		
18:30			BODYBALANCE	BODYPUMP			
19:00	BODYBALANCE	BODYPUMP		19:30 KRAV MAGA			
20:00		KRAV MAGA					

- iCardio Intensives Intervall-Training (25 Min)
 - iCore Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
 - BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 Min)
 - BodyWorkout Intensives Kräftigungstraining für den gesamten Körper (50 Min)
 - BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
 - BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
 - ZUMBA Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
 - Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
 - RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
- *zuzahlungsfrei
- KRAV MAGA System zur Selbstverteidigung von KRAV MAGA DEPARTMENT (75 - 90 Min / zuzahlungspflichtig)

