

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Wirbelsäule	BBP	Pilates	BBP	Mobility 25		
09:30		iCore		iCore	iCore		
10:00	Mobility	Wirbelsäule	TanzKreis	RehaSport	BODYBALANCE 25	ZUMBA	
11:00		RehaSport		RehaSport		Spinning	
12:00		Reha Sport		16:00 RehaSport			
17:00	BODYPUMP	Spinning		Wirbelsäule	RehaSport*		
18:00	ZUMBA	WT-Kids	ZUMBA	WT-Kids			
19:00		WT	BODYPUMP	WT			
19:00	BODYBALANCE						

- BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- ZUMBA Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
- Spinning Fahrradtraining auf stationären Rädern zu Musik (50 Min)
- BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 Min)
- iCore Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit & Kraft (25 / 50 Min)
- Pilates Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (50 Min)
- Mobility Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (25 / 50 Min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- TanzKreis Leichte Tanzgymnastik zu verschiedenen Musikrichtungen (50 Min)
- WT praxisnahe Selbstverteidigung (zuzahlungspflichtig)
- WT Kids Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder (zuzahlungspflichtig)
- RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
*zuzahlungsfrei

