

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	RehaSport						
09:30	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	iCore		BBP 25	10:00 iCore	
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE	10:30 BODYPUMP	
11:00	Aerobic	Meditation				11:30 BODYBALANCE	
17:00	iCore	RehaSport	iCore		16:30 RehaSport		
17:30	BODYTONE ^{Aerobic}	18:00 Wirbelsäule (Functional-Raum)	BODYTONE ^{Aerobic}		RehaSport*		
18:00	BODYTONE ^{Kraft}	ZUMBA	BODYTONE ^{Kraft}	iTAEBO ^{Beginner}			
18:30	iTAEBO ^{Advanced}		BODYBALANCE				
19:00		BODYPUMP		BODYPUMP			
19:30	BODYBALANCE						

- iTAEBO^{Advanced & Beginner} Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
 - BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
 - BODYTONE^{Aerobic} Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik (25 Min)
 - BODYTONE^{Kraft} Intensives Kräftigungstraining für den gesamten Körper (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 / 50 Min)
 - ZUMBA Tanzworkout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
 - Aerobic Ein dynamisches koordinatives Cardiotraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik (50 Min)
 - BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
 - Meditation Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen zu ruhiger Musik (25 Min)
 - Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
 - RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min)
- *zuzahlungsfrei

