

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00					RehaSport		
10:00	BodyChallenge		Wirbelsäule	BODYBALANCE	Wirbelsäule	iCORE	
10:30						BODYPUMP	
17:00	BODYBALANCE	16:30 RehaSport			RehaSport*		
17:30		iTAEBO <small>Beginner</small>	Wirbelsäule	iCORE			
18:00	ZUMBA			iTAEBO <small>Advanced</small>	BODYBALANCE		
18:30		BODYPUMP	BBP				
19:00	HIIT THE BEAT			BODYPUMP			
19:30			BODYBALANCE				

iTAEBO Beginner & Advanced

Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)

BODYPUMP

Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)

HIIT THE BEAT

Cardioaktives Ganzkörperworkout zu mitreißender Musik (50 Min)

BBP

Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (50 Min)

iCORE

Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (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 (50 Min)

BodyChallenge

Ganzheitliches, komplexes Krafttraining mit Schwerpunkt Stabilität und Körperhaltung (50 Min)

RehaSport

Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min)

\*zuzahlungsfrei

