

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	RehaSport						
09:30	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	iCORE		BBP 25		
10:00	BBP 25	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE		
10:30	Aerobic					BODYPUMP	
11:00		Meditation				11:30 BODYBALANCE	12:00 iTAEBO ^{Fun}
17:00	iCORE	RehaSport	iCORE		16:30 RehaSport		
17:30	BODYTONE ^{Aerobic}		BODYTONE ^{Aerobic}		RehaSport*		
18:00	BODYTONE ^{Kraft}	ZUMBA	BODYTONE ^{Kraft}	iTAEBO ^{Beginner}			
18:30	iTAEBO ^{Advanced}		BODYBALANCE		ZUMBA		
19:00	19:30 BODYBALANCE	BODYPUMP		BODYPUMP			

- iTAEBO ^{Advanced & Beginner} Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- iTAEBO ^{Fun} Kampfsport-Aerobic für alle Altersklassen (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 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

