

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	RehaSport			RehaSport*	RehaSport		
10:00	Wirbelsäule	BODYPUMP	BBP	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	
11:00	RehaSport	BODYBALANCE	Mobility				11:30 BODYPUMP
16:00	RehaSport						12:30 iCORE
17:00	RehaSport	17:30 BBP 25		iCORE	ZUMBA		
18:00	BODYPUMP	ZUMBA	iCARDIO	17:30 Wirbelsäule	iCORE		
18:30			BODYBALANCE	BODYPUMP			
19:00	iCARDIO	BODYPUMP					
19:30	StreetDance			KRAV MAGA			
20:00	Mobility	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 / 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)
  - StreetDance Hochenergetisches Tanz Workout zu angesagten Beats (25 Min)
  - Mobility Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (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
- KRAV MAGA System zur Selbstverteidigung von KRAV MAGA DEPARTMENT (75 - 90 Min / zuzahlungspflichtig)

