

	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	iTAEBO Fun
11:00				Meditation		11:30 BODYBALANCE	
17:00	iCORE	RehaSport			16:30 RehaSport		
17:30	BODYTONEAerobic		BODYTONEAerobic		RehaSport*		
18:00	BODYTONEKraft	ZUMBA	BODYTONEKraft	iTAEBO Beginner			
18:30	iTAEBO Advanced		iCORE				
19:00	19:30 BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	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

