

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00				RehaSport			
10:00	iBALANCE	Functional	FaszienTherapie	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	
11:00						BODYBALANCE	BODYCOMBAT
17:00				16:30 RehaSport*	RehaSport		
17:30	BODYBALANCE			iCORE			
18:00	18:30 iCORE	BBP	iCORE	BODYBALANCE	ZUMBA		
19:00	BODYPUMP	iTAEBO	18:30 BODYPUMP	iTAEBO			
20:00			19:30 BODYBALANCE	BODYCOMBAT			

- iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- BODYCOMBAT Energiegeladenes, durch Martial Arts inspriertes Ganzkörper - Workout (50 Min)
- BODYPUMP Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 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 (50 Min)
- Functional Funktionales Training am Queenx-Turm (50 Min)

- ZUMBA Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (25 / 50 Min)
- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
- iBALANCE Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit (50 Min)
- FaszienTherapie Übungen mit einer Faszienrolle für mehr Beweglichkeit und Bindegewebsstraffung (50 Min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
*zuzahlungsfrei

