

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	RehaSport						
09:30	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	iCORE	ZUMBA <sup>Gold</sup>	BBP 25		
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE		
10:30						BODYPUMP	iTAEBO <sup>Fun</sup>
11:00				Meditation		11:30 BODYBALANCE	
17:00	iCORE	RehaSport			16:30 RehaSport		
17:30	BODYTONE <sup>Aerobic</sup>		BODYTONE <sup>Aerobic</sup>		RehaSport*		
18:00	BODYTONE <sup>Kraft</sup>	ZUMBA <sup>Fitness</sup>	BODYTONE <sup>Kraft</sup>	iTAEBO <sup>Beginner</sup>			
18:30	iTAEBO <sup>Advanced</sup>		iCORE				
19:00	19:30 BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP			
20:00		BODYBALANCE 25					

- iTAEBO <sup>Advanced & Beginner</sup> Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
  - iTAEBO <sup>Fun</sup> Kampfsport-Aerobic für alle Altersklassen (50 Min)
  - BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
  - BODYTONE <sup>Aerobic</sup> Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik (25 Min)
  - BODYTONE <sup>Kraft</sup> 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 / 50 Min)
  - ZUMBA <sup>Fitness & Gold</sup> Tanzworkout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
  - BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 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

