

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	RehaSport			RehaSport			
10:00	iCORE	Functional	Wirbelsäule	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	BODYBALANCE
11:00	10:30 Pilates	BODYBALANCE				Pilates	BODYCOMBAT
11:00	11:00 Yoga				15:30 Pilates	11:30 Yoga	
16:00				16:30 RehaSport*	Yoga		
17:00		BODYPUMP			RehaSport		
17:30	BODYBALANCE			iCORE	17:00 iCross <sup>Queenax-Turm</sup>		
18:00		BBP	BODYBALANCE	BODYBALANCE	ZUMBA		
18:30	iCORE						
19:00	BODYPUMP	iTAEBO	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
20:00			iCORE				

- iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- BODYCOMBAT Energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes 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)
- Functional Funktionales Training am Queenx-Turm (50 Min)
- BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (50 Min)
- iBOX Boxtechniktraining mit Prätzen und Sparring (75 - 90 Min)

- iCross Hochintensives Crossfit Zirkeltraining 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)
- Yoga Beinhaltet leichte Körperübungen und ruhige Atemtechniken (50 Min)
- Pilates Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (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

