

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	RehaSport			RehaSport*	RehaSport	09:30 BBP 25	
10:00	Wirbelsäule	BODYPUMP	BBP	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	
11:00	RehaSport	BODYBALANCE	Mobility 25				11:30 BODYPUMP
16:00	RehaSport						12:30 iCORE
17:00	RehaSport	17:30 Wirbelsäule	17:30 StreetDance 25	iCORE	iTAEBO		
18:00	BODYPUMP		BBP 25	17:30 BODYPUMP	BODYBALANCE 25		
18:30		BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYBALANCE			
19:30	19:00 StreetDance	BODYBALANCE 25		19:30 KRAV MAGA			
20:00	Mobility	KRAV MAGA					

- iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (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 (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 (25 / 50 Min)
 - StreetDance Hochenergetisches Tanz Workout zu angesagten Beats (25 / 50 Min)
 - Mobility Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (25 / 50 Min)
 - Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
 - RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
 - KRAV MAGA System zur Selbstverteidigung von KRAV MAGA DEPARTMENT (75 - 90 Min / zuzahlungspflichtig)
- *zuzahlungsfrei

