

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00					RehaSport	9:30 iCORE	
10:00	BodyChallenge	RehaSport	Wirbelsäule	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYPUMP	
11:00						BODYBALANCE	
17:00	BODYBALANCE	16:30 RehaSport		iCORE	RehaSport*		15:00 iCARDIO NEU
17:30		iTAEBO ^{Technik}	Wirbelsäule	BodyWorkout			16:00 SPINNING
18:00	ZUMBA			iTAEBO	BODYBALANCE		
18:30		BODYPUMP	BODYPUMP				
19:00	iCORE				BODYPUMP		
19:30	BodyWorkout	BODYBALANCE	SPINNING NEU				

- iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- iTAEBO ^{Technik} Technik-Training mit Prätzen (50 Min)
- iCARDIO Intensives Cardio-Training (50 Min)
- BODYPUMP Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- BodyWorkout Kräftigungsübungen für den ganzen Körper im Intervall (25 Min)
- iCORE Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- ZUMBA Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
- SPINNING Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
- BODYBALANCE Yoga, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- BodyChallenge Ganzheitliches, komplexes Krafttraining mit Schwerpunkt Stabilität und Körperhaltung (50 Min)
- RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min)
*zuzahlungsfrei

