















	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30				Body & Mind			
09:00		Body & Mind		09:30 RehaSport	RückenFit		
10:00		Line-Dance			BALLance		
10:30	iYOGA			RehaSport			
16:00		Wirbelsäule		11:30 RehaSport	Dörtes Dance Project		
17:00	BodyFit	17:30 EnergyStep					
18:00	RehaSport	18:30 HIIT	ZUMBA	18:30 iSPINNING			
19:00	RehaSport		Wirbelsäule	19:30 Pilates			

- | | | | | | |
|--|------------------------|---|---|-----------------------------|---|
|  | HIIT | Hochintensives Intervalltraining (50 Min) |  | Pilates | Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (50 Min) |
|  | BodyFit | Ganzkörpertraining mit Pilateselementen (50 Min) |  | iYOGA | Beinhaltet leichte Körperübungen und ruhige Atemtechniken (75 Min) |
|  | EnergyStep | Ein dynamisches koordinatives Cardiotraining mit rhythmischen Bewegungen auf Stepbrettern zu motivierender Musik (50 Min) |  | RückenFit | Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung rund um den Rücken (50 Min) |
|  | ZUMBA | Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min) |  | Wirbelsäule | Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min) |
|  | iSPINNING | Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min) |  | BALLance | Verbesserung der Haltung nach der BALLance-Methode von Dr. Tanja Kühne (50 Min) |
|  | Line-Dance | Dynamisches Cardiotraining mit Countryelementen zu Popmusik (50 Min) |  | Dörtes Dance Project | HipHop Tanzprojekt für Kinder (zuzahlungspflichtig) (4 Std) |
|  | Body & Mind | Konzentrations- und Stärkungstraining von Körper und Geist (50 Min) |  | RehaSport | Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
*zuzahlungsfrei |

