

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------|----------------------|------------------|-------------|
| 09:00 | RehaSport | | | RehaSport | STRENGTH DEVELOPMENT | 09:30 BODYCOMBAT | |
| 10:00 | iCORE | | Wirbelsäule | YOGA | Wirbelsäule | | BODYPUMP |
| 11:00 | 10:30 STRENGTH DEVELOPMENT | | STRENGTH DEVELOPMENT | | | YOGA | BODYBALANCE |
| 16:30 | | | | RehaSport* | 17:00 RehaSport | | |
| 17:00 | | BODYPUMP | | | | | |
| 17:30 | BODYBALANCE | | | iCORE | | | |
| 18:00 | | BBP | BODYBALANCE | BODYBALANCE | iYOGA | | |
| 18:30 | iCORE | | | | | | |
| 19:00 | BODYPUMP | SHAPES ^{LesMills} | BODYPUMP | BODYCOMBAT | | | |

- BODYCOMBAT Energiegeladenes, durch Martial Arts inspriertes 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)
- BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (50 Min)
- STRENGTH DEVELOPMENT Ein intensives Training, das auf den Aufbau von Kraft- und Muskelmasse abzielt (45 Min)
- iCross Hochintensives Crossfit Zirkeltraining am Queenx-Turm (50 Min)

- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
 - SHAPES^{LesMills} Ganzkörpertraining inspiriert durch Pilates, Barré und Power-Yoga (50 Min)
 - iYOGA Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
 - YOGA Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (75 Min)
 - Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
 - RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
- *zuzahlungsfrei

