iFitnessClub®

LUDWIGSFELDE - KURSPLAN

GÜLTIG AB 15.03.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		RehaSport					
09:00	RehaSport	RehaSport					
09:30			iCORE		BBP 25		
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE		
10:30						BODYPUMP	iTAEBO Fun
11:00						11:30 BODYBALANCE	
17:00		RehaSport		NEU iSPINNING	RehaSport*	NEU 12:30 iSPINNING	
17:30	BODYTONE Aerobic		BODYTONE Aerobic				
18:00	BODYTONE Kraft	Wirbelsäule	BODYTONE Kraft	iTAEBO			
18:30	iTAEBO		iCORE				
19:00	19:30 BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP			
20:00		BODYBALANCE 25					

iTAEBO	Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)	iSPINNING	Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
iTAEBO Fun	Kampfsport-Aerobic für alle Altersklassen (50 Min)	BODYBALANCE	Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 50 Min)
BODYPUMP	Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)	Wirbelsäule	Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
BODYTONE Aerobic	Dynamisches Fitnesstraining mit rhytmischen Bewegungen zu motivierender Musik (25 Min)	RehaSport	Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min)
BODYTONE Kraft	Intensives Kräftigungstraining für den gesamten Körper (25 Min)		*zuzahlungsfrei
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)		

iFitnessClub Ludwigsfelde GmbH
Potsdamer Str. 51 – 53
14974 Ludwigsfelde

Telefon: +49 (0) 3378 183 13 94
Mail: ludwigsfelde@ifitnessclub.de
Web: www.ifitnessclub.de

Öffnungszeiten
Mo bis Fr 07:00 - 22:00
Sa und So 09:00 - 18:00