iFitnessClub®

HOYERSWERDA - KURSPLAN

GÜLTIG AB 20.01.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30				Body & Mind			
09:00		Body & Mind		09:30 RehaSport	RückenFit		
10:00	ZUMBA	Line-Dance			BALLance		
10:30				RehaSport			
11:00				11:30 RehaSport	Dörtes Dance Project		
16:00	YOGA	Wirbelsäule		16:30 PUMP 25			
17:00	BodyFit	17:30 EnergyStep	Stretching	iSPINNING			
18:00	RehaSport	18:30 HIIT	ZUMBA	iSPINNING			
19:00	RehaSport		Wirbelsäule	Pilates			

HIIT	Hochintensives Intervalltraining (50 Min)
PUMP	Ganzkörpertraining mit Langhantel und eigenem Körpergewicht (25 / 50 Min)
BodyFit	Ganzkörpertraining mit Pilateselementen (50 Min)
EnergyStep	Ein dynamisches koordinatives Cardiotraining mit rhythmischen Bewegungen auf Stepbrettern zu motivierender Musik (50 Min)
ZUMBA	Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
iSPINNING	Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
Line-Dance	Dynamisches Cardiotraining mit Countryelementen zu Popmusik (50 Min)
Body & Mind	Konzentrations- und Stärkungstraining von Körper und Geist (50 Min)
Pilates	Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (50 Min)
YOGA	Beinhaltet leichte Körperübungen und ruhige Atemtechniken (50 Min)
RückenFit	Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung rund um den Rücken (50 Min)
Wirbelsäule	Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
Stretching	Beuge Verspannungen vor mit Dehnungs-, Mobilitäts- und Flexibiltätsübungen (50 Min)
BALLance	Verbesserung der Haltung nach der BALLance-Methode von Dr. Tanja Kühne (50 Min)
Dörtes Dance Project	HipHop Tanzprojekt für Kinder (zuzahlungspflichtig) (4 Std)
RehaSport	Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min) *zuzahlungsfrei

iFitnessClub Hoyerswerda GmbH
Am Speicher 5
02977 Hoyerswerda

Telefon: 03571 98 49 30
Mail: hoyerswerda@ifitnessclub.de
Web: www.ifitnessclub.de

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