

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	STRENGTH DEVELOPMENT						
09:00	RehaSport		09:30 iCORE	RehaSport	STRENGTH DEVELOPMENT	BODYCOMBAT	
10:00		BBP	Mobility	YOGA	Mobility	BODYBALANCE	BODYPUMP
11:00							BODYBALANCE
17:00		BODYPUMP		16:30 RehaSport*	RehaSport		<b>NEU</b> 16:00 FitnessBoxen
17:30	BODYBALANCE			iCORE			
18:00	18:30 iCORE	BBP	BODYBALANCE	BODYBALANCE	<b>NEU</b> SHAPES <sup>Express</sup>		
18:30	19:00 BODYPUMP			18:00 iCross <sup>Queenax-Turm</sup>	BODYBALANCE		
19:00	iCross <sup>Queenax-Turm</sup>	SHAPES <sup>LesMills</sup>	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
20:00	Mobility-Flow						
<b>Tisch-tennis</b>	10:30 – 17:00 21:30 – 22:00	11:30 – 16:30 20:30 – 22:00	11:30 – 17:30 20:30 – 22:00	12:00 – 16:00 20:30 – 22:00	11:30 – 16:30 19:30 – 22:00	11:00 – 19:00	12:00 – 16:00 17:00 – 19:00

- FitnessBoxen** Baue Koordination und Ausdauer, mit einer Mischung aus verschiedenen Kampfsportelementen, auf (50 Min)
- BODYCOMBAT** Energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes 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<sup>LesMills</sup>** Ganzkörpertraining inspiriert durch Pilates, Barré und Power-Yoga (25 / 50 Min)
- YOGA** Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (75 Min)
- Mobility** Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (50 Min)
- Mobility-Flow** Fokus: Kraft (50 Min)
- RehaSport** Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)  
\*zuzahlungsfrei
- Tischtennis** Tischtennisschläger liegen am Service bereit.

