

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	YOGA-Therapie				RehaSport	09:30 iCORE	
10:00	BodyChallenge		Wirbelsäule	YOGA	Wirbelsäule	BODYPUMP	
11:00		RehaSport	NEU TanzKurs			BODYBALANCE	iSPINNING
16:00		16:30 RehaSport		KinderKurs	RehaSport*		
17:00	iCORE			YOGA	BODYPUMP		
17:30	BODYPUMP	iTAEBO	Wirbelsäule				
18:00				iTAEBO	BODYBALANCE		
18:30	BODYBALANCE	BODYPUMP					
19:00			iSPINNING	STRENGTH PUMP	NEU An Ching Tai Chi		
19:30		BODYBALANCE					

- iTAEBO** Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
- iCORE** Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch – für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- BODYPUMP** Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- iSPINNING** Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
- STRENGTH PUMP** Ein intensives Training, das auf den Aufbau von Kraft- und Muskelmasse abzielt (45 Min)
- BODYBALANCE** Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
- An Ching Tai Chi** An Ching Quan ist ein einzigartiger Tai Chi Stil, der die traditionelle Praxis mit modernen Interpretationen kombiniert. Gesundheit, Kampfkunst und Spiritualität. (90 Min)

- YOGA** Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
- YOGA-Therapie** Therapeutische Yogaübungen zur Schmerzlinderung mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
- Wirbelsäule** Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- BodyChallenge** Ganzheitliches, komplexes Krafttraining mit Schwerpunkt Stabilität und Körperhaltung (50 Min)
- RehaSport** Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min)
*zuzahlungsfrei
- KinderKurs** Ein Mix aus Kinderyoga, Bewegungsspielen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen (50 Min / zuzahlungspflichtig)
- TanzKurs** Dynamische Choreografien, energiegeladene Musik und ein Ganzkörper-Workout für Fitness und Spaß! Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. (30 – 50 Min)

Um an den Kursen teilzunehmen zu können, buche dich einfach in deinen gewählten Kurs über unsere iFitnessClub-App ein.

