

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Wirbelsäule		Mobility	RehaSport*	RehaSport	09:30 BBP 25	
10:00	RehaSport	Mobility	BBP	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	
11:00	RehaSport		HerzSport			ZUMBA	iCORE
12:00							11:30 BODYPUMP
13:00							12:30 BODYBALANCE 25
16:00	RehaSport		YOGA-Therapie				
17:00	RehaSport		YOGA				
17:30		Wirbelsäule		iCORE			
18:00	BodyShape		BodyShape	BODYPUMP			
19:00	Mobility	18:30 BODYPUMP	Mobility	BODYBALANCE 25			
19:30		BODYBALANCE 25		KRAV MAGA			
20:00		KRAV MAGA					

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)
BODYPUMP	Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
BODYBALANCE	Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 50 Min)
ZUMBA	Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
BodyShape	Ganzkörpertraining um in Shape zu kommen (50 Min)
HerzSport	RehaSport als gezielte Nachbehandlung der kardialen Erkrankung für die Verbesserung der Herzkreislauf-Belastungsfähigkeit (60 Min)

YOGA	Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
YOGA-Therapie	Therapeutische Yogaübungen zur Schmerzlinderung mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
Mobility	Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (50 Min)
Wirbelsäule	Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
RehaSport	Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min) *zuzahlungsfrei
KRAV MAGA	System zur Selbstverteidigung von KRAV MAGA DEPARTMENT (75 - 90 Min / zuzahlungspflichtig)

