

TELTOW - KURSPLAN GÜLTIG AB 02.06.2025

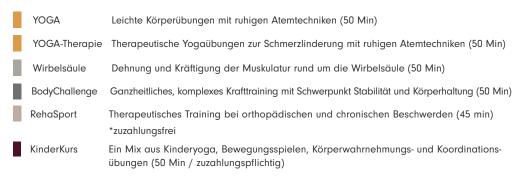
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	YOGA-Therapie		Pilates		RehaSport	09:30 iCORE	
10:00	BodyChallenge		Wirbelsäule	YOGA	Wirbelsäule	BODYPUMP	
11:00		RehaSport				BODYBALANCE	iSPINNING
16:00		16:30 RehaSport		KinderKurs	RehaSport*		
17:00	iCORE			YOGA	BODYPUMP		
17:30	BODYPUMP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

iTAEBO	Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Mi
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)
TanzKurs	Dynamische Choreografien, energiegeladene Musik und ein Ganzkörper-Workout für Fitness und Spaß! Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. (30 – 50 Min)

Telefon: +49 (0) 3328 353 93 45

Mail: teltow@ifitnessclub.de

Web: www.ifitnessclub.de



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

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



Öffnungszeiten