

|       | Montag        | Dienstag        | Mittwoch           | Donnerstag    | Freitag     | Samstag     | Sonntag   |
|-------|---------------|-----------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 09:00 | YOGA-Therapie |                 | <b>NEU</b> 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 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)
- TanzKurs** Dynamische Choreografien, energiegeladene Musik und ein Ganzkörper-Workout für Fitness und Spaß! Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. (30 – 50 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)

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

