

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|-------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|----------|
| 09:00 | Wirbelsäule | BBP | | BBP | iCORE | | |
| 09:30 | | iCORE | FaszienTherapie | iCORE | Mobility 25 | | |
| 10:00 | Mobility | Wirbelsäule | Mobility | RehaSport | BODYBALANCE | YOGA-Therapie | BODYPUMP |
| 11:00 | | RehaSport | Tanzkreis | RehaSport | | YOGA | |
| 12:00 | | RehaSport | | 16:30 RehaSport* | | | |
| 17:00 | ZUMBA | | BODYPUMP | | | | |
| 18:00 | BODYPUMP | WT-Kids | BODYBALANCE | WT-Kids | | | |
| 19:00 | BODYBALANCE | WT | | WT | BODYBALANCE | | |

- BODYPUMP** Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- BBP** Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 Min)
- iCORE** Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- ZUMBA** Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
- BODYBALANCE** Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit & Kraft (25 / 50 Min)
- FaszienTherapie** Übungen für mehr Beweglichkeit und Bindegewebsstraffung (50 Min)
- Mobility** Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (25 / 50 Min)
- Wirbelsäule** Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- TanzKreis** Leichte Tanzgymnastik zu verschiedenen Musikrichtungen (50 Min)
- YOGA** Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
- YOGA-Therapie** Therapeutische Yogaübungen zur Schmerzlinderung mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
- WT** praxisnahe Selbstverteidigung (zuzahlungspflichtig)
- WT Kids** Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder (zuzahlungspflichtig)
- RehaSport** Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min) *zuzahlungsfrei

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

