

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	YOGA-Therapie		Pilates		RehaSport	09:30 iCORE	
10:00	BodyChallenge	<b>NEU</b> Pilates	Wirbelsäule	YOGA	Wirbelsäule	BODYPUMP	
11:00		RehaSport					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				
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)
- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
- Pilates Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (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 teilnehmen zu können, buche dich einfach in deinen gewählten Kurs über unsere iFitnessClub-App ein.

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

