

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		RehaSport					
09:00	RehaSport	RehaSport					
09:30			iCORE		BBP 25	iSPINNING	
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE		
10:30						BODYPUMP	iTAEBO ^{Fun}
11:00	BODYBALANCE 25	Tischtennis			15:30 KinderKurs	11:30 BODYBALANCE	
17:00	16:30 BODYBALANCE	RehaSport		iSPINNING	RehaSport*		
17:30	BODYTONE ^{Cardio}		BODYTONE ^{Cardio}			14:00 KinderKurs	
18:00	BODYTONE ^{Kraft}	Wirbelsäule	BODYTONE ^{Kraft}	iTAEBO	RehaSport	15:15 Tischtennis	
18:30	iCORE		iCORE				
19:00	DanceFitness	BODYPUMP	KursEvent	BODYPUMP			
20:00		BODYBALANCE 25		Stretch & Relax			

-  iTAEBO Die Verbindung von Kampfsportelementen und Aerobic-Fitness zu treibenden Beats (50 Min)
-  iTAEBO^{Fun} Kampfsport-Aerobic für alle Altersklassen (50 Min)
-  BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
-  BODYTONE^{Cardio} Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik (25 Min)
-  BODYTONE^{Kraft} Intensives Kräftigungstraining für den gesamten Körper (25 Min)
-  iCORE Trainiert alle Core-Muskeln mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
-  BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 / 50 Min)
-  iSPINNING Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
-  DanceFitness Ganzkörpertraining mit Choreographien zu bekannten Songs für Kräftigung und Ausdauer (50 Min)
-  BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 50 Min)

-  Stretch & Relax Dehnungs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper (25 Min)
-  Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
-  RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min)
*zuzahlungsfrei
-  KinderKurs Ein Mix aus Kinderyoga, Massage- und Bewegungsspielen, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen und Fantasiereisen (50 Min / zuzahlungspflichtig)
-  KursEvent Wechselndes Kursangebot - siehe Aushang am Tresen
-  Tischtennis Tischtennisschläger liegen am Service bereit. (2 Std.)

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

