

	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		
11:00		RehaSport	Tanzkreis	RehaSport			
12:00		RehaSport		16:30 RehaSport*			
17:00	ZUMBA		BODYPUMP				
18:00	BODYPUMP	WT-Kids	BODYBALANCE	WT-Kids			
19:00	BODYBALANCE	WT		WT			

	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)
	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 teilnehmen zu können, buche dich einfach in deinen gewählten Kurs über unsere iFitnessClub-App ein.

