

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	STRENGTH DEVELOPMENT						
09:00	RehaSport		09:30 iCORE	RehaSport	STRENGTH DEVELOPMENT	BODYCOMBAT	
10:00		BBP	Mobility	YOGA	Mobility	BODYBALANCE	BODYPUMP
11:00							BODYBALANCE
17:00		BODYPUMP	NEU Brasilian Dance	16:30 RehaSport*	RehaSport		
17:30	BODYBALANCE			iCORE			
18:00	18:30 iCORE	BBP	BODYBALANCE	BODYBALANCE	SHAPES ^{Express}		
18:30	19:00 BODYPUMP			18:00 iCross ^{Queenax-Turm}	BODYBALANCE		
19:00	iCross ^{Queenax-Turm}	SHAPES ^{LesMills}	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
20:00	Mobility-Flow						
Tisch-tennis	10:30 – 17:00 21:30 – 22:00	11:30 – 16:30 20:30 – 22:00	11:30 – 17:30 20:30 – 22:00	12:00 – 16:00 20:30 – 22:00	11:30 – 16:30 19:30 – 22:00	11:00 – 19:00	12:00 – 16:00 17:00 – 19:00

- BODYCOMBAT** Energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Ganzkörper - Workout (50 Min)
- BODYPUMP** Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- iCORE** Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- Brasilian Dance** Ein Mix aus brasilianischen Rhythmen, Capoeira und Fittesselementen (50 Min)
- BBP** Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (50 Min)
- STRENGTH DEVELOPMENT** Ein intensives Training, das auf den Aufbau von Kraft- und Muskelmasse abzielt (45 Min)
- iCross** Hochintensives Crossfit Zirkeltraining am Queenx-Turm (50 Min)

- BODYBALANCE** Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
- SHAPES^{LesMills}** Ganzkörpertraining inspiriert durch Pilates, Barré und Power-Yoga (25 / 50 Min)
- YOGA** Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (75 Min)
- Mobility** Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (50 Min)
- Mobility-Flow** Fokus: Kraft (50 Min)
- RehaSport** Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
*zuzahlungsfrei
- Tischtennis** Tischtennisschläger liegen am Service bereit.



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