

	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 Fitnessstraining 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.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	YOGA-Therapie		Pilates		RehaSport	09:30 iCORE	
10:00	BodyChallenge	NEU 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



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Wirbelsäule		Mobility	RehaSport*	RehaSport	09:30 BBP 25	
10:00	RehaSport	Mobility	BBP	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	
11:00	RehaSport	11:15 HerzSport	11:15 HerzSport				iCORE
12:00							11:30 BODYPUMP
13:00							12:30 BODYBALANCE 25
16:00	RehaSport		YOGA-Therapie				
17:00	RehaSport		YOGA				
17:30		Wirbelsäule		iCORE			
18:00	BodyShape		BodyShape	BODYPUMP			
19:00	Mobility	18:30 BODYPUMP	Mobility	Stretch			
19:30		BODYBALANCE 25					
20:00							

- iCORE Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
- BBP Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 / 50 Min)
- BODYPUMP Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- BODYBALANCE Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 50 Min)
- BodyShape Ganzkörpertraining um in Shape zu kommen (50 Min)
- HerzSport RehaSport als gezielte Nachbehandlung der kardialen Erkrankung für die Verbesserung der Herzkreislauf-Belastungsfähigkeit (60 Min)
- YOGA Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
- YOGA-Therapie Therapeutische Yogaübungen zur Schmerzlinderung mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
- Mobility Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (50 Min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- RehaSport Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min)
*zuzahlungsfrei
- Stretch Beuge Verspannungen vor mit Dehnungs-, Mobilitäts- und Flexibilitätsübungen (25 Min)

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



	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		Mobility					BODYBALANCE
17:00		BODYPUMP	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	BollyFit Dance					
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
- BollyFit Dance Ein tanzbasiertes Ganzkörpertraining zu moderner Bollywood-Musik mit Fokus auf Ausdauer und Koordination.(50 Min)
- Tischtennis Tischtennisschläger liegen am Service bereit.



	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.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30				Body & Mind			
09:00		Body & Mind		09:30 RehaSport	RückenFit		
10:00		Line-Dance			BALLance		
10:30				RehaSport			
11:00				11:30 RehaSport	Dörtes Dance Project		
16:00	YOGA	Wirbelsäule		16:30 PUMP 25			
17:00	BodyFit	17:30 EnergyStep	Stretching	iSPINNING			
18:00	RehaSport	18:30 HIIT	ZUMBA	iSPINNING			
19:00	RehaSport		Wirbelsäule	Pilates			

- | | | | | | |
|--|------------------------|---|---|-----------------------------|---|
|  | HIIT | Hochintensives Intervalltraining (50 Min) |  | Pilates | Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (50 Min) |
|  | PUMP | Ganzkörpertraining mit Langhantel und eigenem Körpergewicht (25 / 50 Min) |  | YOGA | Beinhaltet leichte Körperübungen und ruhige Atemtechniken (50 Min) |
|  | BodyFit | Ganzkörpertraining mit Pilateselementen (50 Min) |  | RückenFit | Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung rund um den Rücken (50 Min) |
|  | EnergyStep | Ein dynamisches koordinatives Cardiotraining mit rhythmischen Bewegungen auf Stepbrettern zu motivierender Musik (50 Min) |  | Wirbelsäule | Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min) |
|  | ZUMBA | Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min) |  | Stretching | Beuge Verspannungen vor mit Dehnungs-, Mobilitäts- und Flexibilitätsübungen (50 Min) |
|  | iSPINNING | Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min) |  | BALLance | Verbesserung der Haltung nach der BALLance-Methode von Dr. Tanja Kühne (50 Min) |
|  | Line-Dance | Dynamisches Cardiotraining mit Countryelementen zu Popmusik (50 Min) |  | Dörtes Dance Project | HipHop Tanzprojekt für Kinder (zuzahlungspflichtig) (4 Std) |
|  | Body & Mind | Konzentrations- und Stärkungstraining von Körper und Geist (50 Min) |  | 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.

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

