

	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 <sup>Express</sup>		
18:30	19:00 BODYPUMP			18:00 iCross <sup>Queenx-Turm</sup>	BODYBALANCE		
19:00	iCross <sup>Queenx-Turm</sup>	SHAPES <sup>LesMills</sup>	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)	BODYBALANCE	Yoga-, Tai Chi und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
BODYPUMP	Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)	SHAPES <sup>LesMills</sup>	Ganzkörpertraining inspiriert durch Pilates, Barré und Power-Yoga (25 / 50 Min)
iCORE	Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)	YOGA	Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (75 Min)
Brasilian Dance	Ein Mix aus brasilianischen Rhythmen, Capoeira und Fitnesselementen (50 Min)	Mobility	Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (50 Min)
BBP	Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (50 Min)	Mobility-Flow	Fokus: Kraft (50 Min)
STRENGTH DEVELOPMENT	Ein intensives Training, das auf den Aufbau von Kraft- und Muskelmasse abzielt (45 Min)	RehaSport	Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 Min) *zuzahlungsfrei
iCross	Hochintensives Crossfit Zirkeltraining am Queenx-Turm (50 Min)	BollyFit Dance	Ein tanzbasiertes Ganzkörpertraining zu moderner Bollywood-Musik mit Fokus auf Ausdauer und Koordination (50 Min)
		Tischtennis	Tischtennisschläger liegen am Service bereit

