

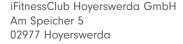
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30				Body & Mind			
09:00		Body & Mind		09:30 RehaSport	RückenFit		
10:00	Bewegte Entspannung	Line-Dance			BALLance		
10:30				RehaSport			
11:00				11:30 RehaSport	Dörtes Dance Project		
16:00	YOGA	Wirbelsäule		16:30 PUMP 25			
17:00	BodyFit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

HIIT	Hochintensives Intervalltraining (50 Min)
PUMP	Ganzkörpertraining mit Langhantel und eigenem Körpergewicht (25 Min)
BodyFit	Ganzkörpertraining mit Pilateselementen (50 Min)
ZUMBA	Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
iSPINNING	Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
Line-Dance	Dynamisches Cardiotraining mit Countryelementen zu Popmusik (50 Min)
Body & Mind	Konzentrations- und Stärkungstraining von Körper und Geist (50 Min)
Pilates	Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe von Atemtechniken (50 Min)

Bewegte Entspannung Achtsame Bewegung fördert nachhaltige Entspannung (50 Min) YOGA Beinhaltet leichte Körperübungen und ruhige Atemtechniken (50 Min) RückenFit Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung rund um den Rücken (50 Min) Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min) Stretching Beuge Verspannungen vor mit Dehnungs-, Mobilitäts- und Flexibiltätsübungen (50 Min) **BALLance** Verbesserung der Haltung nach der BALLance-Methode von Dr. Tanja Kühne (50 Min) Dörtes Dance Project HipHop Tanzprojekt für Kinder (zuzahlungspflichtig) (4 Std) 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



Telefon: 03571 98 49 30

Mail: hoyerswerda@ifitnessclub.de

Web: www.ifitnessclub.de

