

	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

