

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

