iFitnessClub®

SCHÖNEFELD - KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.04.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	STRENGTH DEVELOPMENT			iSTEP			
09:00	RehaSport		09:30 iCORE	RehaSport	STRENGTH DEVELOPMENT	BODYCOMBAT	
10:00		BBP	Mobility		Mobility	BODYBALANCE	BODYPUMP
11:00		Mobility					BODYBALANCE
17:00		BODYPUMP		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		SHAPES LesMills	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
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 inspriertes 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)
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)
SHAPES LesMills	Ganzkörpertraining inspirert durch Pilates, Barré und Power-Yoga (25 / 50 Min)
BODYBALANCE	Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (50 Min)
iSTEP	Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (50 Min)
Mobility Mobilitiy-Flow	Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (50 Min) 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

Um an den Kursen teilnehmen zu können, buche dich einfach in deinen gewählten Kurs über unsere iFitnessClub-App ein.

iFitnessClub Schönefeld GmbH
Rudower Chaussee 2
12529 Schönefeld

Telefon: +49 (0) 30 33 95 60 42
Mail: schoenefeld@ifitnessclub.de
Web: www.ifitnessclub.de

Öffnungszeiten
Mo bis Fr 07:00 - 22:00
Sa und So 08:00 - 19:00