iFitnessClub®

POTSDAM WS - KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.08.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Wirbelsäule	BBP		BBP	YOGA		
09:30		Wirbelsäule	FaszienTherapie	iCORE			
10:00	Mobility		Mobility	RehaSport	Wirbelsäule		
10:30		iCORE			BBP		
11:00	11:15 HerzSport	RehaSport	Tanzkreis	RehaSport	Mobility		
12:00		RehaSport					
16:00	RehaSport			16:30 RehaSport*			
17:00	ZUMBA	BBP	Zirkeltraining				
18:00	Fit-Total	WT-Kids		WT-Kids			
19:00	Stretch	WT		WT			

Zirkeltraining	Kraft-Ausdauer und Beweglichkeitstraining (50 Min)
BBP	Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 Min)
iCORE	Trainiert alle Muskeln des Core mit Fokus auf den Bauch - für einen stärkeren, schlankeren Körper (25 Min)
ZUMBA	Tanz Workout zu Salsa, Merengue und JazzDance Rhythmen (50 Min)
Stretch	Beuge Verspannungen vor mit Dehnungs-, Mobilitäts- und Flexibiltätsübungen (25 Min)
FaszienTherapie	Übungen für mehr Beweglichkeit und Bindegewebsstraffung (50 Min)
Mobility	Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (25 / 50 Min)
Wirbelsäule	Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)

TanzKreis	Leichte Tanzgymnastik zu verschiedenen Musikrichtungen (50 Min)
Fit-Total	Ein intensives Ganzkörpertraining mit Langhantel und funktionellen Übungen (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)
YOGA	Leichte Körperübungen mit ruhigen Atemtechniken (60 Min)
WT	praxisnahe Selbstverteidigung (zuzahlungspflichtig)
WT Kids	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder (zuzahlungspflichtig)

Um an den Kursen teilnehmen zu können, buche Dich einfach in Deinen gewählten Kurs über unsere App ein // **Änderungen vorbehalten

iFitnessClub Potsdam WS GmbH
Am Moosfenn 1
14478 Potsdam

Telefon: +49 (0) 331 81 21 45
Mail: potsdam.ws@ifitnessclub.de
Web: www.ifitnessclub.de

Öffnungszeiten
Mo bis Fr 07:00 - 22:00
Sa und So 09:00 - 18:00