

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00		RehaSport					
09:00	RehaSport	RehaSport	NEU Yoga	NEU Wirbelsäule	NEU Mobility		
09:30			NEU Pilates		BBP 25	iSPINNING	
10:00	BBP	Wirbelsäule	NEU BODYPUMP	RückenAktiv	BODYBALANCE		
10:30						BODYPUMP	iTAEBO ^{Fun}
11:00	NEU Wirbelsäule				15:30 KinderKurs	11:30 BODYBALANCE	
16:00	NEU Pilates						
16:30	NEU Yoga						
17:00	BODYBALANCE	RehaSport		16:30 RehaSport	RehaSport*		
17:30			BODYTONE ^{Cardio}			14:00 KinderKurs	
18:00	BODYTONE ^{Cardio}	RückenAktiv	BODYTONE ^{Kraft}	iSPINNING	RehaSport		
18:30	BODYTONE ^{Kraft}		BauchRückenFit				
19:00	DanceFitness	BODYPUMP	KursEvent	BODYPUMP			
20:00		BODYBALANCE 25		Strech			

- BODYPUMP** Das original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers (50 Min)
- BODYTONE^{Cardio}** Dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik (25 Min)
- BODYTONE^{Kraft}** Intensives Kräftigungstraining für den gesamten Körper (25 Min)
- BauchRückenFit** Für eine starke Mitte und einen schmerzfreien Rücken (25 Min)
- BBP** Fokus auf die Muskelgruppen von Bauch - Beinen - Po (25 / 50 Min)
- iSPINNING** Ein intensives Indoor-Radsport-Ausdauertraining zu motivierender Musik (50 Min)
- DanceFitness** Ganzkörpertraining mit Choreographien zu bekannten Songs für Kräftigung und Ausdauer (50 Min)
- iTAEBO^{Fun}** Kampfsport-Aerobic für alle Altersklassen (50 Min)
- BODYBALANCE** Yoga-, Tai Chi- und Pilateselemente in einem Workout für Beweglichkeit und Kraft (25 / 50 Min)
- RückenAktiv** Mobilisation und Aktivierung der gesamten Körpermitte (50 Min)
- KinderKurs** Ein Mix aus Kinderyoga, Massage- und Bewegungsspielen, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen und Fantasiereisen (50 Min / zuzahlungspflichtig)

- Mobility** Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung (25 Min)
- Wirbelsäule** Dehnung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule (50 Min)
- RehaSport** Therapeutisches Training bei orthopädischen und chronischen Beschwerden (45 min) *zuzahlungsfrei
- Strech** Beuge Verspannungen vor mit Dehnungs-, Mobilitäts- und Flexibilitätsübungen (25 Min)
- Yoga** Entfliehe dem Alltag mit fließenden Bewegungen zum achtsamen Atem und tanke neue Energie mit mehr Beweglichkeit (25 Min)
- Pilates** Definiere deinen Körper neu und finde deine innere Kraft mit gezielten Übungen die die tiefliegende Muskulatur stärkt (25 Min)
- KursEvent** Wechselndes Kursangebot - siehe Aushang am Tresen

