

Mein Kursplan

für iFitnessClub Ludwigsfelde ab 08.01.2018



iFitnessClub

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30	9:00 RehaSport	9:00 iDance	BauchExpress		BODYVIVE 25	ab 9:00 Uhr Kids Wing Tsun*	ab 9:00 Uhr Kids Wing Tsun*
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00
11:00						Wing Tsun*	Wing Tsun*
14:00							BODYPUMP
15:00							BODYBALANCE
17:00	BauchExpress		BODYVIVE Aerobic		BauchExpress		
17:30	BODYVIVE Aerobic	iDance	BODYVIVE Kraft	Wirbelsäule	RehaSport		
18:00	BODYVIVE Karft		BODYBALANCE				
18:30	iTaeBo	BODYVIVE 25		BODYVIVE 25			
19:00		BODYPUMP	iTaeBo	BODYPUMP			
19:30	BODYBALANCE						
20:00							
21:00							

- iTaeBo Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten mit Aerobic verbindet und zu schneller Musik praktiziert wird. (Dauer: 50 min)
- BODYPUMP Ist das Original-Longhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. (Dauer: 55 min)
- BODYBALANCE Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilatesbasierendes Workout von Beweglichkeit und Kraft. (Dauer: 50 min)
- BODYVIVE Aerobic Ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. (Dauer 25 min)
- BODYVIVE Kraft Das Kräftigungstraining für den gesamten Körper. (Dauer 25 min)
- BODYVIVE 25 Ist ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining für den gesamten Körper. (Dauer 25 min)
- Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Wirbelsäulenbereich. (Dauer: 50 min)
- BBP Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Bauch-, Beine- und Pobereich. (Dauer: 50 min)
- BauchExpress Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. (Dauer: 25 min)
- iDance Ein Tanz-Workout aus verschiedenen Tanzstilen. (Dauer: 50 min)
- RehaSport Rehabilitation von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Voraussetzung ist eine Rehasportverordnung vom Arzt. (Dauer: 45 min)
- Kids Wing Tsun* Spielerisch Selbstbewusst werden und sich mit Spaß gesund bewegen (Dauer: 60 min)
- Wing Tsun* Training für Selbstverteidigung, intensives Körperverständnis und neues Selbstbewusstsein. (Dauer: 90 min) * Entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan

iFitnessClub Ludwigsfelde GmbH
 Potsdamerstr. 51 - 53
 14974 Ludwigsfelde

Telefon: +49 (0) 3378 1831394
 Mail: ludwigsfelde@ifitnessclub.de
 Web: www.ifitnessclub.de

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

