

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00	RehaSport	iDance					
9:30			BauchExpress		BODYVIVE 25		
10:00	BBP	Wirbelsäule	BODYPUMP	Wirbelsäule	BODYBALANCE		
14:00							BODYPUMP
15:00							BODYBALANCE
17:00	BauchExpress		BODYVIVE Aerobic		BauchExpress		
17:30	BODYVIVE Aerobic	iDance	BODYVIVE Kraft	Wirbelsäule	RehaSport		
18:00	BODYVIVE Kraft		BODYBALANCE				
18:30	iTaeBo	BODYVIVE 25		BODYVIVE 25			
19:00		BODYPUMP	iTaeBo	BODYPUMP			
19:30	BODYBALANCE						

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*	Spielegerisch Selbstbewusst werden und sich mit Spaß gesund bewegen (Dauer: 60 min) *Entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan
Wing Tsun*	Training für Selbstverteidigung, intensives Körperverständnis und neues Selbstbewusstsein. (Dauer: 90 min) *Entgeltliches Zusatzangebot zum Kursplan

