

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00							
10:00	Wirbelsäule	BODYPUMP	BBP 25	BODYBALANCE	Wirbelsäule	BODYBALANCE	BODYPUMP
10:30			BauchExpress				
11:00		BODYBALANCE					iDance
17:00							
17:30	BauchExpress				BauchExpress		
18:00	BODYPUMP 45	BBP 25	BauchExpress	Wirbelsäule			
18:30		BODYBALANCE	BODYCOMBAT				
19:00	BODYCOMBAT			BODYPUMP			
19:30		BODYPUMP	BBP 50				
20:00	BODYBALANCE			iDance			

BODYPUMP Ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. (Dauer: 45 min / 55 min)
BODYBALANCE Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilatesbasierendes Workout von Beweglichkeit und Kraft. (Dauer: 50 min)
BODYCOMBAT Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus Kampfsportarten mit Aerobic verbindet. (Dauer 50 min)
Wirbelsäule Dehnung und Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Wirbelsäulenbereich. (Dauer: 50 min)
BBP Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen im Bauch-, Beine- und Pobereich. (Dauer: 25 min / 50 min)
BauchExpress Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. (Dauer: 25 min)
iDance Ein Tanz-Workout aus verschiedenen Tanzstilen. (Dauer: 50 min)

