

MONTAG

REHASPORT
08:10 | 45 MIN

BAUCH-BEINE-PO
09:00 | 30 MIN

FASZIEN FITNESS
09:35 | 30 MIN

REHASPORT
10:10 | 45 MIN

REHASPORT
15:00 | 45 MIN

REHASPORT
16:00 | 45 MIN

REHASPORT
17:00 | 45 MIN

BODYPUMP®
17:55 | 30 MIN

CORE-WORKOUT
18:30 | 30 MIN

RÜCKEN-FIT
19:00 | 30 MIN

FASZIEN FITNESS
19:30 | 30 MIN

DIENSTAG

PRÄVENTION
08:00 | 60 MIN

RÜCKEN-FIT
09:25 | 30 MIN

BODYBALANCE®
10:00 | 60 MIN

REHASPORT
11:00 | 45 MIN

REHASPORT
16:10 | 45 MIN

REHASPORT
17:00 | 45 MIN

PRÄVENTION
17:55 | 60 MIN

BODYATTACK®
19:00 | 60 MIN

MITTWOCH

REHASPORT
10:00 | 45 MIN

REHASPORT
16:00 | 45 MIN

REHASPORT
17:00 | 45 MIN

ZUMBA FITNESS®
17:55 | 55 MIN

BODYPUMP®
19:00 | 60 MIN

DONNERSTAG

REHASPORT
08:10 | 45 MIN

RÜCKEN-FIT
09:00 | 30 MIN

BAUCH-BEINE-PO
09:35 | 30 MIN

FASZIEN FITNESS
10:10 | 30 MIN

CORE-WORKOUT
16:55 | 30 MIN

RÜCKEN-FIT
17:25 | 30 MIN

BODYATTACK®
17:55 | 60 MIN

BODYBALANCE®
19:00 | 60 MIN

FREITAG

REHASPORT
09:00 | 45 MIN

PRÄVENTION
14:55 | 60 MIN

REHASPORT
16:00 | 45 MIN

BODYPUMP®
17:00 | 60 MIN

ZUMBA FITNESS®
18:10 | 60 MIN

KURSBESCHREIBUNGEN

BODYBALANCE®

Das beliebte Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit, Stärke, Balance & Entspannung.

BODYATTACK®

Das hochintensive Cardio-Workout zur Steigerung der Fitness und zur Verbrennung von Fett.

BODYPUMP®

Das beste Langhantel-Workout zum Aufbau von Kraft aller Hauptmuskelgruppen.

CORE-WORKOUT

Effektives Bauch-Beine-Rücken-Programm zur Kräftigung der Körpermitte.

ZUMBA FITNESS®

Das derzeit wohl bekannteste lateinamerikanische Tanz-Workout zur Verbesserung der Ausdauer & Koordination.

FASZIEN FITNESS®

Spezielles Fitness-Training für die „Faszien“ (Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln u.a.).

RÜCKEN-FIT

Gymnastik zur Mobilisation der Wirbelsäule & zur Stabilisation des Rückens.

BBP (Bauch-Beine-Po)

Gezieltes Straffungstraining der beliebten Problemzonen.

Rehasport

Vom Arzt beantragtes Gruppenprogramm zum Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit. Dauer: 50 x *Anmeldung erforderlich!*

Präventionskurse

Durch die Krankenkassen zertifizierte, themenbezogene Kurse mit festen Teilnehmern. Dauer: 9 - 10 Wochen. *Anmeldung erforderlich!*



Wir sind zertifiziert für:

BEWEGLICHKEIT
ENTSPANNUNG

REHASPORT

PRÄVENTION
SELBSTORG. KURSE

AUSDAUER
KOORDINATION

KRAFT
STABILISATION