

Kursplan Schlehdornweg "Indoor" gültig ab 01.01.2022

Vollständig geimpft oder genesen



Anmeldungen sind unter clubaktiv-online.de/kursbuchung/ möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 9:45 Uhr Reha-Sport Barbara S2	09:45 - 10:45 Uhr Entspannung mit Sigrid S1	09:15 - 10:15 Uhr Langhantel-Training Christina S2	09:00 - 09:45 Uhr Reha Sport Enni S2	09:45 - 11:00 Uhr PowerFit Livia S2		
09:30 - 10:30 Uhr Beckenboden Maïke S1	10:15 - 11:15 Uhr WORLD-Jumping Enni S2	09:15 - 10:00 Uhr Reha -Sport Hanna S1	10:00 - 10:45 Uhr Reha Sport Enni S2	10:00 - 10:50 Uhr Reha Sport Hanna S1		
10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport Barbara S2	11:00 - 12:00 Uhr Fit ab 50 Frank S1	10:00 - 10:45 Uhr Reha-Sport Hanna S1	11:00 - 11:45 Uhr Reha-Sport Enni S2	11:00 - 11:50 Uhr Reha Sport Hanna S1		
10:45 - 11:45 Uhr Fit in den Tag Maïke S1	11:30 - 12:30 Uhr Reha Sport Enni S2	10:00 - 11:15 Uhr Feldenkrais Katrin K1	11:00 - 12:00 Uhr PhysioFit Maïke S1	11:15 - 12:15 Uhr Fit ab 50 Livia S2	10:30 - 11:30 Uhr Reha-Lunge Enni/Hanna S1	10:15 - 11:30 Uhr Indoor Cycling Peter S2
11:00 - 11:45 Uhr Reha-Wirbelsäule Barbara S2	13:00 - 13:45 Uhr Reha Sport Enni S2	10:30 - 11:30 Uhr Indoor Cycling Johanna/Josi S2	13:00 - 14:00 Uhr Reha-Sport Barbara S1		11:45 - 12:45 Uhr Reha-Lunge Enni/Hanna S1	11:40 - 13:10 Uhr Power Fit Livia S2
12:00 - 12:45 Uhr Reha-Gelenkersatz Barbara S2		11:00 - 12:00 Uhr Rückentraining Frank S1	14:00 - 15:00 Uhr Reha-Sport f. Krebspatienten Barbara S1			
	16:00 - 17:30 Uhr Tai Chi für Fortgeschrittene Christoph K1	11:30 - 12:45 Uhr Feldenkrais Katrin K1		16:30 - 17:30 Uhr TaeKwonDo Thorsten S1		
	17:30 - 18:30 Uhr Tai Chi Christoph K1	18:00 - 19:00 Uhr Budo Harmony Mehmet K1		17:00 - 18:30 Uhr Yogalates Georgia K1		
17:30 - 18:25 Uhr Rückentraining Andrea S2	18.15 - 19.15 Uhr Langhantel Training Ramona S2	18:00 - 19:00 Uhr Bauch Beine Rücken Po Biggi S1	16:45 - 17:45 Uhr Reha Sport Henry S1	18:00 - 19:00 Uhr Reha Sport Barbara K2		
18:30 - 19:25 Uhr Rückentraining Andrea S1	18:30 - 19:30 Uhr Tai Chi / Qi Gong Christoph K1	18:30 - 19:30 Uhr Step Cathrin S2	17:30 - 18:30 Uhr HIIT Christina S2	18:00 - 19:00 Uhr Rücken-Mix Nina S1		
18:30 - 19:45 Uhr Indoor Cycling Johanna S2	19:30 - 20:30 Uhr Indoor-Cycling Biggi S2	19:00 - 20:00 Uhr Körperschule Frank K1	18:00 - 18:45 Uhr Rückentraining Henry S1	19:00 - 20:15 Uhr Indoor Cycling Peter S2		
19:00 - 19:45 Uhr TRX Frank/Jürgen/Marke K2		19:15 - 20:15 Uhr Taekwondo Dennis S1				