

## Outdoor- und Zelt-Kursplan

trainiert wird auf der frisch gemähten Rasenfläche vor dem Studio im Schl



Anmeldungen sind unter [clubaktiv-online.de/online-anmeldung/](http://clubaktiv-online.de/online-anmeldung/) möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:30 Uhr Walking + Gym Trainerin: Kerstin	10:00 - 11:00 Uhr Entspannung Trainerin: Sigrid					
	16:00 - 17:30 Uhr Tai Chi Trainer: Christoph	18:00 - 19:00 Uhr Budo Harmony Mehmet				
18:30 - 19:30 Uhr Rückentraining Trainerin: Andrea	17:30 - 18:30 Uhr Qi Gong Trainer: Christoph	18:15 - 19:15 Uhr Step Trainerin: Cathrin		17:30 - 18:45 Uhr Power Yoga Trainerin: Katja		
	18:15 - 19:15 Uhr Body Intervall Workout Trainerin: Ramona	19:00 - 20:00 Uhr Körperschule Trainer: Frank				
	19:00 - 19:45 Uhr Rückentraining Trainer: Frank	19:30 - 21:00 Uhr Line Dance für Jedermann Trainerin: Anette Ockert		18:00 - 19:00 Reha- Sport Trainerin: Verena		

Training in der Lüttkoppel 1

Training im Schlehdornweg 10