

clubaktiv: Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Reha-Sport S2 09:45 Barbara R	09:15 Reha-Sport S1 10:00 Maike R	09:15 Reha-Sport S1 10:00 Hanna R	09:00 Reha-Sport S2 09:45 Enni R	09:30 Power Fit S2 10:45 Livia R	10:30 Reha-Lunge S2 11:30 Enni/Hanna R	10:15 Indoor Cycling S2 11:30 Peter R
10:00 Beckenboden S1 10:55 Maike R	10:00 Reha-Sport S1 10:45 Maike R	09:15 Langhantel Training S2 10:15 Christina R	09:45 Pilates K1 10:45 Georgia H	10:00 Reha-Sport S1 11:00 Hanna R	11:30 Reha-Lunge S2 12:30 Enni/Hanna R	11:40 Power Fit S2 13:10 Christina/Livia R
10:00 Reha-Sport S2 10:45 Barbara R	09:45 Entspannung S2 10:45 Sigrid R	09:30 Feldenkrais K1 10:45 Yoko R	09:45 Reha-Sport S2 10:30 Enni R	11:00 Yoga f. Rück. & Gel. K1 12:00 Georgia H	12:30 Vinyasa lvl. 3 K1 14:00 Sabine H	
11:00 Fit in die Woche S1 12:00 Maike R	10:00 Yin Yang Yoga a. lvl. K1 11:30 Sabine H	10:00 Reha-Sport S1 10:45 Hanna R	10:00 Physio Fit S1 10:55 Maike R	11:00 Reha-Sport S1 12:00 Hanna R	13:00 Latin Dance S1 14:00 Summer R	
11:00 Reha-Wirbelsäule S2 11:45 Barbara R	10:45 Body Workout S2 11:30 Enni R	10:30 Indoor Cycling S2 11:30 Johanna/Josie R	10:30 Reha-Sport S2 11:15 Enni R	11:00 Fit ab 50 S2 12:00 Livia R		
11:00 Fitness Intervall K1 12:15 Livia R	11:00 Fit ab 50 S1 12:00 Frank R	11:00 Feldenkrais K1 12:15 Yoko R	11:15 Reha-Lunge S2 12:15 Enni R	16:30 Taekwondo S1 17:30 Thorsten R		
12:00 Reha-Gelenkersatz S2 12:45 Barbara R	11:30 Reha-Sport S2 12:30 Enni R	11:00 Rückentraining S1 12:00 Frank R	11:00 Physio Fit S1 12:00 Maike R	17:00 Yogalates K1 18:30 Georgia R		
17:00 Vinyasa Yoga K1 18:30 Sabine H	13:00 Reha-Sport S2 13:45 Enni R	18:00 Budo Harmony K1 19:00 Mehmet R	13:00 Reha-Sport S1 14:00 Barbara R	18:00 Reha-Sport K2 19:00 Barbara R		
17:30 Rückentraining S1 18:25 Andrea R	16:00 Tai Chi für Fortges. K1 17:30 Christoph R	18:00 B.B.R.P. S1 19:00 Biggi R	14:00 Reha-Krebspatienten S1 15:00 Barbara R	18:00 Rücken Mix S1 19:00 Nina R		
18:30 Rückentraining S1 19:25 Andrea R	17:30 Tai Chi K1 18:30 Christoph R	18:15 Hormon-Yoga K2 19:45 Kaja H	16:45 Reha-Sport S1 17:45 Henry R	18:00 Tabata (Zoom) S1 19:00 Biggi R		
18:30 Indoor Cycling S2 19:45 Johanna R	18:10 Langhantel Training S2 19:10 Ramona R	18:30 Step Fortgeschrittene S2 19:30 Cathrin R	17:00 Vinyasa Yoga L. K1 18:30 Sabine H	19:00 Indoor Cycling S2 20:15 Peter R		
19:00 TRX K2 19:45 Frank/Marko/Jürgen R	18:30 Tai Chi / Qi Gong K1 19:30 Christoph R	19:30 Workout S2 20:00 Cathrin R	17:30 HIIT S2 18:30 Christina R			
19:00 Vinyasa Yoga/Yin K1 20:15 Kaja H	18:00 Power Fit (Zoom) S1 19:00 Biggi R	19:00 Körperschule K1 20:00 Frank R	18:00 Rückentraining S1 18:45 Henry R			
19:30 Latin Dance S1 20:30 Summer R	19:15 Indoor Cycling S2 20:15 Biggi R	19:15 Taekwondo S1 20:15 Dennis R	18:00 Yoga (Zoom) S1 19:30 Victoria R			
20:15 Power Yoga K1 21:30 Kaja H	19:15 Reha mit Barbara 20:00 Ort: Neuberger Weg		19:30 Hatha Yoga (Zoom) S1 21:15 Victoria R			
			19:30 ZEN Meditation K2 20:30 Raymund R			

R Qualifizierte **Reha-Kurse**, die von der **Krankenkasse** gefördert werden.
 H **Hybrid-Kurse**, die sowohl in **Präsenz**, als auch **online** stattfinden.

S1 Links durch den **Club-Raum**, die **erste Tür rechts**.
 S2 **Geradezu**, die **Tür gegenüber dem Eingang**.

K1 Links die **Treppe hoch**, die Tür auf der **linken Seite**.
 K2 Links die **Treppe hoch**, die Tür auf der **rechten Seite**.

Öffnungszeiten:						
Mo. 09:00 - 22:00	Di. 08:00 - 22:00	Mi. 09:00 - 22:00	Do. 08:00 - 22:00	Fr. 09:00 - 22:00	Sa. 10:00 - 16:00	So. 10:00 - 16:00