

# clubaktiv: Kursplan



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:00 Reha-Sport S2 09:45 Barbara R	09:00 Reha-Sport S2 09:45 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	10:00 Reha-Sport S2 10:45 Livia R	10:00 Reha-Sport S1 11:00 Hanna R	10:30 Reha-Lunge S2 11:30 Enni/Hanna R	10:15 Indoor Cycling S2 11:30 Peter R	10:00 Reha-Sport S1 11:00 Hanna R	11:45 Reha-Lunge S2 12:45 Enni/Hanna R	11:40 Power Fit S2 13:10 Christina/Livia R	
10:00 Beckenboden S1 10:55 Maike R	09:45 Reha-Sport S2 10:30 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	11:45 Reha-Lunge S2 12:45 Enni/Hanna R	10:00 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 Reha-Sport S1 12:00 Hanna R	13:00 Latin Dance S1 14:00 Summer R		
10:00 Reha-Sport S2 10:45 Barbara R	09:45 Entspannung S1 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 Maïke R	10:00 Physio Fit S1 10:55 Maïke 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	10:30 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 S1 12:00 Frank R	11:00 Reha-Lunge S2 12:15 Enni R	11:00 Reha-Sport S2 11:45 Barbara R	10:30 Indoor Cycling S2 11:30 Johanna/Josie R	11:00 Physio Fit S1 12:00 Maïke R	11:00 Fit ab 50 S2 12:00 Livia R	16:30 Taekwondo S1 17:30 Thorsten R			
11:00 Fitness Intervall K1 12:15 Livia R	11:30 Reha-Sport S2 12:30 Enni R	11:00 Feldenkrais K1 12:15 Yoko R	11:15 Reha-Lunge S2 12:15 Enni R	12:00 Reha-Gelenkersatz S2 12:45 Barbara R	11:30 Rückentraining S1 12:00 Frank R	17:00 Yogalates K1 18:30 Georgia R	11:00 Rückentraining S1 12:00 Frank R	12:00 Physio Fit S1 12:00 Maïke R	17:00 Yogalates K1 18:30 Georgia R				
17:00 Vinyasa Yoga L.1 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	17:00 Rückentraining S1 18:25 Andrea R	18:00 Budo Harmony K1 19:00 Mehmet R	18:00 Reha-Sport K2 19:00 Barbara R	18:00 Rückentraining S1 19:00 Biggi R	14:00 Reha-Krebspatienten S1 15:00 Barbara R	18:00 Rücken Mix S1 19:00 Nina R				
17:30 Rückentraining S1 19:25 Andrea R	16:00 Tai Chi für Fortges. K1 17:30 Christoph R	18:15 Hormon-Yoga K2 19:45 Kaja H	16:45 Reha-Sport S1 17:45 Henry R	18:30 Indoor Cycling S2 19:45 Johanna R	18:10 Langhantel Training S2 19:10 Ramona R	18:00 Rückentraining S1 18:45 Henry R	18:30 Tai Chi / Qi Gong K1 19:30 Christoph R	17:00 Vinyasa Yoga L. 1-2 K1 18:30 Sabine H	18:00 Tabata (Zoom) 19:00 Biggi 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) 19:00 Biggi R	19:00 Körperchule K1 20:00 Frank R	19:30 Tai Chi / Qi Gong K1 19:30 Christoph R	18:00 Yoga (Zoom) 19:30 Victoria R	19:00 Indoor Cycling S2 20:15 Peter 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) 19:30 Victoria R	20:15 Power Yoga K1 21:30 Kaja H			19:00 Körperchule K1 20:00 Frank R	18:00 Yoga (Zoom) 19:30 Victoria R					
			19:30 Hatha Yoga (Zoom) 21:15 Victoria 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