

Tel.: 040/300 62 99-202

Zu den Kursen ist eine Anmeldung notwendig



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Reha-Sport 09:45 Barbara R	08:15 Yoga K2 09:00 Jessie	09:15 Reha-Sport K2 10:00 Hanna R	09:30 Pilates K2 10:30 Georgia H	09:30 Power Fit S1 10:45 Livia	10:30 Reha-Lunge 11:30 Hanna R	10:15 Indoor Cycling K1 11:30 Peter
09:00 Beckenboden S1 09:50 Maike	08:45 Mobility S1 09:45 Andrea	09:15 Langhantel Training S1 10:15 Christina	09:30 Physio Fit S1 10:25 Maike	10:00 Reha-Sport 11:00 Hanna R	11:15 Circuit-Training S1 12:15 Christina	11:30 Power Fit S1 12:45 Christina/Livia
09:50 Beckenboden S1 10:40 Maike	09:05 Yoga K2 09:50 Jessie	09:30 Feldenkrais K2 10:45 Yoko	09:45 Reha-Sport 10:30 Kerstin R	11:00 Fit ab 50 S1 12:00 Livia	11:30 Reha-Lunge 12:30 Hanna/Philippe R	12:45 Stretch & Relax S1 13:15 Sabine
10:00 Reha-Sport 10:45 Barbara R	09:15 Reha-Sport 10:00 Inken R	10:00 Reha-Sport 10:45 Hanna R	10:30 Physio Fit S1 11:25 Maike	11:00 Reha-Sport 12:00 Hanna R	12:30 Vinyasa lvl. 2 K2 14:00 Sabine/Alina H	
10:00 Hatha Yoga K2 11:30 Thurid H	09:50 Entspannung S1 10:50 Sigrid	10:30 Indoor Cycling K1 11:30 Johanna/Josie	10:30 Yoga f. Rück & Gel. K2 11:30 Georgia H	11:00 Stretch & Relax K2 12:00 Sabine		
10:45 Fit in die Woche S1 11:30 Livia	10:00 Yin Yang Yoga a. lvl. K2 11:30 Sabine H	11:00 Feldenkrais K2 12:15 Yoko	11:30 Physio Fit S1 12:30 Lara	16:30 Feldenkrais S1 17:45 Yoko		
11:00 Reha-Wirbelsäule 11:45 Barbara R	10:15 Reha-Sport 11:00 Inken R	11:00 Rückentraining S1 12:00 Frank	10:30 Reha-Sport 11:15 Kerstin R	16:00 Yogalates K2 17:30 Georgia		
11:35 Fitness Mix S1 12:35 Livia	11:00 Fit ab 50 S1 12:00 Frank	18:00 Budo Harmony K2 19:00 Mehmet	11:15 Reha Lunge 12:15 Kerstin R	18:00 Reha-Sport 18:45 Barbara R		
12:00 Reha-Gelenkersatz 12:45 Barbara R	11:15 Reha-Sport 12:00 Inken R	18:00 B.B.R.P. S1 19:00 Biggi	13:00 Reha-Sport 14:00 Barbara R	18:00 Rücken Mix S1 19:00 Nina		
17:00 Yoga Basics K2 18:15 Alina/Petra H	16:00 Tai Chi für Fortges. K2 17:30 Christoph	19:00 Step Fortgeschrittene S1 20:00 Cathrin	14:00 Reha-Krebspatienten 15:00 Barbara R	18:00 Tabata (Zoom) 19:00 Biggi		
17:00 Hiit the Beat S1 18:00 Josie	17:30 Tai Chi K2 18:30 Christoph	19:00 Körperschule K2 20:00 Frank	17:00 Yoga Level 1-2 K2 18:30 Sabine H	19:00 Indoor Cycling K1 20:15 Peter		
18:00 Rücken-Mix+Stretch S1 19:15 Andrea	18:10 Langhantel Training S1 19:10 Ramona	20:00 Workout S1 20:30 Cathrin				
18:00 Indoor Cycling K1 19:15 Johanna	18:00 Power Fit (Zoom) 19:00 Biggi		17:30 HIIT S1 18:30 Christina			
19:15 TRX S1 20:00 Frank/Jürgen/Marko	18:30 Tai Chi / Qi Gong K2 19:30 Christoph		18:30 Rückentraining S1 19:30			
	19:15 Indoor Cycling K1 20:15 Biggi					
			18:00 Yoga & Hatha Yoga 21:15 Victoria über Zoom			

R Qualifizierte **Reha-Kurse**, die von der **Krankenkasse** bezahlt werden.

S1 Großer Saal

K1 Spinning/TRX Raum

Alle Reha Kurse finden in der **Lüttkoppel 1** statt

K2 Yogaraum

H Hybrid-Kurse, die sowohl in Präsenz, als auch online stattfinden.

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

gültig ab 15.06.2026