

NEUER KURSPLAN AB 01.06.

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 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
09:15 Beckenboden S1 10:10 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
10:00 Reha-Sport 10:45 Barbara R	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 Hatha Yoga K2 11:30 Judith H	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	
10:15 Fit in die Woche S1 11:10 Maike	09:50 Entspannung S1 10:50 Sigrid	10:30 Indoor Cycling K1 11:30 Johanna/Josie	10:30 Yoga f. Rücken & Gel. K2 11:30 Georgia H	11:00 Stretch & Relax K2 12:00 Sabine		
11:00 Reha-Wirbelsäule 11:45 Barbara R	10:00 Yin Yang Yoga a. Lvl. K2 11:30 Sabine H	11:00 Feldenkrais K2 12:15 Yoko	10:30 Reha-Sport 11:15 Kerstin R	16:00 Yogalates K2 17:30 Georgia		
11:15 Fitness Mix S1 12:30 Livia	10:15 Reha -Sport 11:00 Inken R	11:00 Rückentraining S1 12:00 Frank	11:15 Reha Lunge 12:15 Kerstin R	16:30 Feldenkrais S1 17:45 Yoko		
12:00 Reha-Gelenkersatz 12:45 Barbara R	11:00 Fit ab 50 S1 12:00 Frank	18:00 Budo Harmony K2 19:00 Mehmet	13:00 Reha-Sport 14:00 Barbara R	18:00 Reha-Sport 18:45 Barbara R		
17:00 Yoga Basics K2 18:30 Alina/Petra H	11:15 Reha-Sport 12:00 Inken R	18:00 B.B.R.P. S1 19:00 Biggi	14:00 Reha Krebspatienten 15:00 Barbara R	18:00 Rücken-Mix S1 19:00 Nina		
18:00 Rücken-Mix+Stretch S1 19:15 Andrea	16:00 Tai Chi für Fortges. K2 17:30 Christoph	19:00 Step Fortgeschrittene S1 20:00 Cathrin	17:00 Yoga Level 1-2 K2 18:30 Sabine H	18:00 Tabata (Zoom) 19:00 Biggi		
18:00 Indoor Cycling K1 19:15 Johanna	17:30 Tai Chi K2 18:30 Christoph	19:00 Körperschule K2 20:00 Frank	17:30 HIIT S1 18:30 Christina	19:00 Indoor Cycling K1 20:15 Peter		
19:00 Dance Workout K2 20:30 Henry	18:10 Langhantel-Training S1 19:10 Ramona	20:00 Workout S1 20:30 Cathrin	18:30 Rückentraining S1 19:30 Jessica			
19:15 TRX S1 20:00 Frank/Jürgen/Marko	18:00 Power Fit (Zoom) 19:00 Biggi		18:00 Yoga & Hatha Yoga 21:15 Victoria über Zoom			
	18:30 Tai Chi / Qi Gong K2 19:30 Christoph					
	19:15 Indoor Cycling K1 20:15 Biggi					

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

Alle Reha-Kurse finden in der Lüttkoppel 1 statt

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

S1 Großer Saal

K1 Spinning-/TRX-Raum

K2 Yogaraum

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 01.06.2026