

# clubaktiv: Kursplan

Tel.: 040/300 62 99-202

Zu den Kursen ist eine Anmeldung notwendig



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 <b>Reha-Sport</b> 09:45 Barbara R	09:15 <b>Reha-Sport</b> 10:00 Inken R	09:15 <b>Reha-Sport</b> 10:00 Hanna R	09:00 <b>Reha-Sport</b> 09:45 Kerstin R	09:30 <b>Power Fit</b> S2 10:45 Livia	10:30 <b>Reha-Lunge</b> 11:30 Hanna R	10:15 <b>Indoor Cycling</b> S2 11:30 Peter
10:00 <b>Beckenboden</b> S1 10:55 Maike	10:15 <b>Reha-Sport</b> 11:00 Inken R	09:15 <b>Langhantel Training</b> S2 10:15 Christina	09:15 <b>Pilates</b> K1 10:15 Georgia H	10:00 <b>Reha-Sport</b> 11:00 Hanna R	11:30 <b>Reha-Lunge</b> 12:30 Hanna R	11:40 <b>Power Fit</b> S2 13:10 Christina/Livia
10:00 <b>Reha-Sport</b> 10:45 Barbara R	09:45 <b>Entspannung</b> S1 10:45 Sigrid	09:30 <b>Feldenkrais</b> K1 10:45 Yoko	09:45 <b>Reha-Sport</b> 10:30 Kerstin R	11:00 <b>Fit ab 50</b> S2 12:00 Livia	12:30 <b>Vinyasa lvl. 3</b> K1 14:00 Sabine H	
10:00 <b>Hatha Yoga</b> K2 11:30 Judith H	10:00 <b>Yin Yang Yoga a. Ivl.</b> K1 11:30 Sabine H	10:00 <b>Reha-Sport</b> 10:45 Hanna R	10:00 <b>11:00 Physio Fit</b> S1 10:55 12:00 Maike	11:00 <b>Reha-Sport</b> 12:00 Hanna R		
11:00 <b>Fit in die Woche</b> S1 12:00 Maike	11:15 <b>Reha-Sport</b> 12:00 Inken R	10:30 <b>Indoor Cycling</b> S2 11:30 Johanna/Josie	10:15 <b>Yoga f. Rück &amp; Gel.</b> K1 11:15 Georgia H			
11:00 <b>Reha-Wirbelsäule</b> 11:45 Barbara R	11:00 <b>Fit ab 50</b> S1 12:00 Frank	11:00 <b>Feldenkrais</b> K1 12:15 Yoko	10:30 <b>Reha-Sport</b> 11:15 Kerstin R	16:30 <b>Taekwondo</b> S1 17:30 Thorsten		
11:00 <b>Fitness Intervall</b> K1 12:15 Livia	11:35 <b>Low Impact Training</b> S2 12:30 Christina	11:00 <b>Rückentraining</b> S1 12:00 Frank	11:15 <b>Reha Lunge</b> 12:15 Kerstin R	17:00 <b>Yogalates</b> K1 18:30 Georgia		
12:00 <b>Reha-Gelenkersatz</b> 12:45 Barbara R	16:00 <b>Tai Chi für Fortges.</b> K1 17:30 Christoph	18:00 <b>Budo Harmony</b> K1 19:00 Mehmet	13:00 <b>Reha-Sport</b> 14:00 Barbara R	18:00 <b>Reha-Sport</b> 18:45 Barbara R		
17:00 <b>Vinyasa Yoga</b> K1 18:30 Sabine H	17:30 <b>Tai Chi</b> K1 18:30 Christoph	18:00 <b>B.B.R.P.</b> S1 19:00 Biggi	14:00 <b>Reha-Krebspatienten</b> 15:00 Barbara R	18:00 <b>Rücken Mix</b> S1 19:00 Nina		
17:30 <b>Rückentraining</b> S1 18:25 Andrea	18:10 <b>Langhantel Training</b> S2 19:10 Ramona	18:00 <b>Hatha-Yoga</b> K2 19:30 Judith H	16:45 <b>Reha-Sport</b> 17:45 Henry R	18:00 <b>Tabata (Zoom)</b> 19:00 Biggi		
18:30 <b>Rückentraining</b> S1 19:25 Andrea	18:00 <b>Power Fit (Zoom)</b> 19:00 Biggi	18:30 <b>Step Fortgeschrittene</b> S2 19:30 Cathrin	17:00 <b>Vinyasa Yoga L.</b> K1 18:30 Sabine H	19:00 <b>Indoor Cycling</b> S2 20:15 Peter		
18:30 <b>Indoor Cycling</b> S2 19:45 Johanna	18:30 <b>Tai Chi / Qi Gong</b> K1 19:30 Christoph	19:30 <b>Workout</b> S2 20:00 Cathrin	17:30 <b>HIIT</b> S2 18:30 Christina			
19:00 <b>TRX</b> K2 19:45 Frank/Marko/Jürgen	19:15 <b>Indoor Cycling</b> S2 20:15 Biggi	19:00 <b>Körperschule</b> K1 20:00 Frank	18:00 <b>Rückentraining</b> S1 18:45 Henry			
19:30 <b>Dance Workout</b> S1 21:00 Henry		19:15 <b>Taekwondo</b> S1 20:15 Dennis	18:00 <b>Yoga &amp; Hatha Yoga</b> 21:15 Victoria über Zoom			
	19:15 <b>Reha mit Barbara</b> 20:00 <b>Ort: Neuburger Weg</b>		19:00 <b>Dance Workout</b> K1 20:00 Henry			
			19:30 <b>ZEN Meditation</b> K2 20:30 Raymund			

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

S1 Links durch den **Club-Raum**, die **erste Tür rechts**.

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

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

S2 **Geradezu**, die **Tür gegenüber dem Eingang**.

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

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

R  
H