

NEUER KURSPLAN AB 15.05.25

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	08:45 Mobility S1 09:45 Andrea	09:15 Reha-Sport 10:00 Hanna R	09:00 Reha-Sport 09:45 Kerstin R	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	09:15 Reha-Sport 10:00 Inken R	09:15 Langhantel-Training S1 10:15 Christina	09:30 Pilates K2 10:30 Georgia H	10:00 Reha-Sport 11:00 Hanna R	11:15 Circuit-Training S1 12:15 Christina	11:45 Power Fit S1 13:00 Christina/Livia
10:00 Reha-Sport 10:45 Barbara R	09:50 Entspannung S1 10:50 Sigrid	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	
10:00 Hatha Yoga K2 11:30 Judith H	10:00 Yin Yang Yoga a. Lvl. K2 11:30 Sabine H	10:00 Reha-Sport 10:45 Hanna R	10:00 11:00 Physio-Fit S1 10:55 12:00 Maike	11:00 Reha-Sport 12:00 Hanna R	12:30 Vinyasa Yoga Level 2 K2 14:00 Sabine H	
10:15 Fit in die Woche S1 11:10 Maike	10:15 Reha-Sport 11:00 Inken R	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	11:00 Fit ab 50 S1 12:00 Frank	11:00 Feldenkrais K2 12:15 Yoko	10:30 Reha-Sport 11:15 Kerstin R	16:30 Feldenkrais S1 17:45 Yoko		
11:15 Fitness Mix S1 12:30 Livia	11:15 Reha-Sport 12:00 Inken R	11:00 Rückentraining S1 12:00 Frank	11:15 Reha Lunge 12:15 Kerstin R	17:00 Yogalates K2 18:30 Georgia		
12:00 Reha Gelenkersatz 12:45 Barbara R	16:00 Tai Chi für Fortges. K2 17:30 Christoph	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 Atem+Beweg. K2 18:30 Judith H	17:30 Tai Chi K2 18:30 Christoph	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	18:10 Langhantel-Training S1 19:10 Ramona	19:00 Step Fortgeschrittene S1 20:00 Cathrin	17:00 Reha-Sport 17:45 Wechselnd R	18:00 Tabata (Zoom) 19:00 Biggi		
18:00 Indoor Cycling K1 19:15 Johanna	18:00 Power Fit (Zoom) 19:00 Biggi	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		
19:15 TRX S1 20:00 Frank/Jürgen/Marko	18:30 Tai Chi / Qi Gong K2 19:30 Christoph	20:00 Workout S1 20:30 Cathrin	17:30 HIIT S1 18:30 Christina			
	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.
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 15.05.25