

clubaktiv: Kursplan

Tel.: 040/300 62 99-202

Zu den Kursen ist eine Anmeldung notwendig



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

gültig ab 12.09.