

clubaktiv: Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Reha-Sport S2 09:45 Barbara R	09:45 Entspannung S1 10:45 Sigrid	09:15 Reha-Sport S1 10:00 Hanna R	09:00 Reha-Sport S2 09:45 Enni R	09:30 Power Fit S2 10:45 Livia	10:30 Reha-Lunge S1 11:30 Enni/Hanna R	10:15 Indoor Cycling S2 11:30 Peter
09:30 Beckenboden S1 10:30 Maike	10:00 Yin Yang Yoga a. lvl. K2 11:30 Sabine H	09:15 Langhantel Training S2 10:15 Christina	09:45 Pilates K1 10:45 Georgia H	10:00 Reha-Sport S1 10:50 Hanna R	11:45 Reha-Lunge S1 12:45 Enni/Hanna R	11:40 Power Fit S2 13:10 Christina/Livia
10:00 Reha-Sport S2 10:45 Barbara R	10:15 WORLD-Jumping S2 11:15 Enni	09:30 Yoga f. Rück. & Gel. K2 10:45 Georgia H	10:00 Reha-Sport S2 10:45 Enni R	11:00 Reha-Sport S1 11:50 Hanna R	12:30 Vinyasa lvl. 3 K1 14:00 Sabine H	
10:00 Rückentraining K1 11:00 Livia H	11:00 Fit ab 50 S1 12:00 Frank	10:00 Reha-Sport S1 10:45 Hanna R	11:00 Reha-Sport S2 11:45 Enni R	11:00 Fit ab 50 S2 12:00 Livia		
10:45 Fit in den Tag S1 11:45 Maike	11:30 Reha-Sport S2 12:30 Enni R	10:00 Feldenkrais K1 11:15 Yoko	11:00 Physio Fit S1 12:00 Maike	16:30 Taekwondo S1 17:30 Thorsten		
11:00 Reha-Wirbelsäule S2 11:45 Barbara R	13:00 Reha-Sport S2 13:45 Enni R	10:30 Indoor Cycling S2 10:30 Johanna/Josie	13:00 Reha-Sport S1 14:00 Barbara R	17:00 Yogalates K1 18:30 Georgia		
11:15 Bauch Beine Po K1 12:15 Livia H	16:00 Tai Chi für Fortges. K1 17:30 Christoph	11:00 Rückentraining S1 12:00 Frank	14:00 Reha-Krebspatienten S1 15:00 Barbara R	18:00 Reha-Sport K2 19:00 Barbara R		
12:00 Reha-Gelenkersatz S2 12:45 Barbara R	17:30 Tai Chi K1 18:30 Christoph	18:00 Budo Harmony K1 19:00 Mehmet	16:45 Reha-Sport S1 17:45 Henry R	18:00 Rücken-Mix S1 19:00 Nina		
17:00 Vinyasa Yoga L.1 K1 18:30 Sabine H	18:10 Langhantel Training S2 19:10 Ramona	18:00 B.B.B.P. S1 19:00 Biggi	17:00 Vinyasa Yoga L. 1-2 K1 18:30 Sabine H	19:00 Indoor Cycling S2 20:15 Peter		
17:30 Rückentraining S1 18:25 Andrea	18:30 Tai Chi / Qi Gong K1 19:30 Christoph	18:15 Kundalini Yoga K2 19:45 Katja H	17:30 HIIT S2 18:30 Christina	19:00 Tabata S1 20:00 Biggi H		
18:30 Rückentraining S1 19:25 Andrea	19:15 Indoor Cycling S2 20:15 Biggi	18:30 Step S2 19:30 Cathrin	18:00 Rückentraining S1 18:45 Henry			
18:30 Indoor Cycling S2 19:45 Johanna	20:15 Power Fit S2 21:15 Biggi H	19:30 Workout S2 20:00 Cathrin	18:00 Yoga (Zoom) 19:30 Victoria			
19:00 TRX K2 19:45 Frank/Marko/Jürgen		19:00 Körperschule K1 20:00 Frank	19:30 Hatha Yoga (Zoom) 21:15 Victoria			
19:00 Vinyasa Yoga K1 20:15 Katja H		19:15 Taekwondo S1 20:15 Dennis				
19:30 Salsation S1 20:30 Summer						
20:15 Power Yoga K1 21:30 Katja H						

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