

Sonderkursplan clubaktiv ab dem 16. Oktober 2020

im clubaktiv	in der Kita					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 9:50 Uhr Rücken+Beckenboden Enni Saal	9:15 – 10:15 Uhr Entspannung Sigrid Saal	9:30 – 10:20 Uhr Reha-Sport Hanna Saal	9:15 – 10:10 Uhr Rückentraining Enni Saal	9:30 – 10:25 Uhr Reha-Sport Hanna Saal	10:15 – 11:15 Uhr Fit Mix Anni Saal	10:15 – 11:30 Uhr Indoor Cycling Peter Saal
9:30 – 10:25 Uhr Beckenboden Verena K1	10:20 – 11:20 Uhr WORLD Jumping Enni Saal	9:20 – 10:20 Uhr Langhanteltraining Livia K2	9:30 – 10:45 Uhr Pilates Georgia K2	10:30 – 11:30 Uhr Power Fit Livia Saal	11:30 – 12:15 Uhr Lungensport, Gruppe 1 Alida/Enni/Hanna Saal	11:40 – 13:10 Uhr Power Fit Livia Saal
9:30 – 10:50 Uhr Basic Vinyasa Yoga Susanne K2	11:30 – 12:30 Uhr Fit ab 50 Frank Saal	11:00 – 12:15 Uhr Kundalini Yoga Jens K2	10:15 – 11:00 Uhr BBRP 50+ Ramona Saal	10:45 – 12:00 Uhr Yoga für Rücken und Gelenke Georgia K1	12:30 – 13:15 Uhr Lungensport, Gruppe 2 Alida/Enni/Hanna Saal	
10:00 – 10:50 Uhr Reha-Sport Barbara Saal	15:00 – 16:00 Uhr Ballett Saal	10:00 – 11:20 Uhr Feldenkrais Kathrin K1	11:05 – 12:00 Uhr Reha-Sport Enni Saal	11:35 – 12:35 Uhr Fit ab 50 Livia Saal	13:30 – 15:00 Uhr Vinyasa Yoga Sabine Saal	
10:30 – 11:30 Uhr Fit in den Tag Verena K1	16:00 – 18:00 Uhr Kung Fu Saal	10:30 – 11:30 Uhr Indoor Cycling Livia Saal	16:45 – 17:40 Uhr Reha-Sport Henry Saal	16:30 – 17:30 Uhr Taekwondo Saal		
11:00 – 12:00 Uhr Stuhl Yoga Susanne K2	16:00 – 17:20 Uhr Tai Chi Christoph K1	11:30 – 13:00 Uhr Feldenkrais Kathrin K1	17:30 – 19:00 Uhr Vinyasa Yoga Sabine K1	17:00 – 18:30 Uhr Yogalates Georgia K1		
11:00 – 11:50 Uhr Reha Wirbelsäule Barbara Saal	17:30 – 18:20 Uhr Tai Chi Anfänger Christoph K1	11:35 – 12:30 Uhr Rückentraining Frank Saal	17:45 – 18:40 Uhr Rückentraining Henry Saal	18:00 – 18:55 Uhr Gutes f. d. Rücken Nina Saal		
12:00 – 12:50 Uhr Reha-Gelenkersatz Barbara Saal	18:10 – 19:10 Uhr Langhanteltraining Ramona Saal	15:00 – 17:50 Uhr Ballett Saal	18:00 – 19:20 Uhr Yoga Victoria K2	18:00 – 19:00 Uhr Reha-Sport Verena K2		
17:00 – 18:15 Uhr Pilates Julija K2	18:30 – 19:20 Uhr Qi Gong Christoph K1	18:15 – 19:45 Uhr Hormon Yoga Katja K2	18:45 – 19:50 Uhr Line Dance Dieter Saal	19:00 – 20:15 Uhr Indoor Cycling Peter Saal		
17:30 – 18:20 Uhr Salsation! Dany Saal	19:20 – 20:20 Uhr Indoor Cycling Biggi Saal	18:00 – 18:55 Uhr BBRP Biggi Saal	19:15 – 20:45 Uhr Vinyasa Yoga Sabine K1	18:30 – 19:30 Uhr Reha-Sport Hanna K1		
18:00 – 19:30 Uhr Yoga Victoria K1	19:30 – 20:30 Uhr Rückentraining Frank K1	18:00 – 19:20 Uhr Budo Harmony Mehmet K1	19:30 – 21:00 Uhr Yoga Basic + Meditation Victoria K2			
18:30 – 19:20 Uhr Rückentraining Andrea Saal	20:30 – 21:30 Uhr PowerFit Biggi Saal	19:00 – 19:55 Uhr Step 2 Cathrin Saal	20:00 – 22:00 Uhr Kung Fu Saal			
19:00 – 20:00 Uhr TRX Jürgen, Frank, Marko K2		19:30 – 20:30 Uhr Die Körperschule Frank K1				
19:30 – 20:30 Uhr FitMix Nina Saal		20:00 – 21:30 Uhr Hormon Yoga Katja K2				
19:40 – 21:10 Uhr Yoga Victoria K1		20:00 – 22:00 Uhr Kung Fu Saal				

Bitte meldet Eure Trainingseinheit telefonisch oder per Mail bei uns an

040 300 62 99-202
clubaktiv@scala-sportclub.de

Unsere Kurse am Montag in der Kita, Lüttkoppel 1

19:00 – 20:15 Uhr
Hatha-Yoga
Katja Kita

20:15 – 21:30 Uhr
Hatha-Yoga
Katja Kita

