

Outdoor- und Zelt-Kursplan

trainiert wird auf der frisch gemähten Rasenfläche vor dem Studio im Schlehdornweg 10 oder im Zelt in der Lüttkoppel 1



Anmeldungen sind unter clubaktiv-online.de/online-anmeldung/ möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:30 Uhr Walking + Gym Trainerin: Kerstin	10:00 - 11:00 Uhr Entspannung Trainerin: Sigrid			10:00 - 11:00 Uhr PowerFit Trainerin: Livia		
				11:15 - 12:15 Uhr Fit ab 50 Trainerin: Livia		11:30 - 13:00 Uhr PowerFit Trainerin: Livia
	16:00 - 17:30 Uhr Tai Chi Trainer: Christoph	18:00 - 19:00 Uhr Budo Harmony Trainer: Mehmet				
18:30 - 19:30 Uhr Rückentraining Trainerin: Andrea	17:30 - 18:30 Uhr Qi Gong Trainer: Christoph	18:15 - 19:15 Uhr Step Trainerin: Cathrin		17:30 - 18:45 Uhr (nicht im Juli) Power Yoga Trainerin: Katja		
19:30 - 20:30 Uhr Walking + Mobility Trainerin: Nina	18:15 - 19:15 Uhr Body Intervall Workout Trainerin: Ramona	19:00 - 20:00 Uhr Körperschule Trainer: Frank		18:00 - 19:00 Uhr Functional Training Trainerin: Nina		
	19:30 - 20:15 Uhr Rückentraining Trainer: Frank	19:30 - 21:00 Uhr Line Dance für Jedermann Trainerin: Anette Ockert		18:00 - 19:00 Reha- Sport Trainerin: Verena		

Training in der Lüttkoppel 1
Training im Schlehdornweg 10