

Stand:

01.06.2018

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 Rückentraining 2 10:30 Enriqueta	09:30 Entspannung 1 10:30 Sigrid	09:30 Langhanteltraining 2 2 10:30 Torsten	09:30 Pilates/Chi Ball 2 10:45 Georgia	09:30 Power Fit 2 10:45 Livia	10:30 Lungensport 1 * 1 11:45 Alida/Stefan	10:15 Indoor Cycling 2 11:30 Peter
09:30 Beckenbodengym. 1 10:30 Verena	10:30 WORLD JUMPING @ 2 11:30 Enriqueta	09:30 Reha - Sport 1 10:30 Hanna	09:30 Rückentraining K 10:45 Enriqueta 2	10:45 Yoga f. Rücken/Gelenke K 11:45 Georgia 1	10:45 Fitness-Mix 2 12:00 Nina	11:35 Power Fit 2 13:00 Livia
09:30 Reha - Sport K 10:30 Barbara 1	11:00 Fit ab 50 1 12:00 Frank	10:00 Kundalini Yoga K 11:15 Katja 2	10:15 BBRP 50 Plus 1 11:00 Ramona	11:00 Fit ab 50 1 12:00 Livia	11:45 Lungensport 2 * 1 13:00 Alida/Stefan	
09:45 Yogalates K 11:00 Georgia 2	15:30 Mini-Max III 1 16:30 Gabi	10:00 Feldenkrais K 11:15 Katrin 1	10:45 WORLD JUMPING @ 2 11:15 Georgia	16:00 Taekwondo Kinder 1 17:30 Sandro/Thorsten	14:30 Power-Yoga K 16:00 Sabine 1	
10:30 Fit in den Tag 1 11:30 Verena	16:00 Tai-Chi K 17:30 Christoph 1	10:30 Indoor Cycling 2 11:45 Torsten	11:00 Reha - Sport 1 12:00 Enriqueta	17:00 Yogalates K 18:30 Georgia 1		
10:30 Reha - Wirbelsäule K 11:15 Barbara 1	17:30 Tai-Chi Anfänger K 18:30 Christoph 1	11:00 Rückentraining 1 12:00 Frank	11:15 Indoor Cycling 2 12:15 Ramona	17:30 Taekwondo 1 18:45 Sandro/Thorsten		
11:15 Reha - Gelenkersatz K 12:00 Barbara 1	18:10 Langhanteltraining 2 2 19:10 Ramona	11:30 Feldenkrais K 12:45 Katrin 1	16:30 Reha - Sport 2 17:30 Jürgen	18:00 Gutes für den Rücken 2 19:00 Nina		
17:00 Pilates m. Roller 2 18:15 Biggi/Pinus	18:30 Qi Gong K 19:30 Christoph 1	11:30 Kundalini Yoga K 12:45 Katja 2	16:00 Mini-Max III 1 17:00 Melanie/Gabi	18:00 Reha-Sport K 19:00 Verena 2		
17:30 Salsation 1 18:30 Dany	19:15 Indoor Cycling 2 20:15 Biggi	17:00 Taekwondo Kinder 1 18:00 Dennis	17:30 Rückentraining 2 18:30 Luka	18:45 Power Fit 1 20:15 Biggi		
18:00 Yoga K 19:30 Victoria 1	19:30 Rückentraining K 20:15 Frank 1	18:00 BBRP 1 19:00 Biggi	17:30 Vinyasa Yoga K 19:00 Sabine 2	19:00 Indoor Cycling 2 2 20:15 Peter		
18:15 Indoor Cycling 2 2 19:30 Peter/Biggi	20:15 Power Fit 2 21:15 Biggi	18:00 Hormon-Yoga K 19:30 Katja 2	18:00 Yoga 1 K 19:30 Victoria 1	19:00 Reha - Sport K 19:45 Hanna 1		
18:30 Rückentraining 1 19:30 Andrea		18:00 Budo Harmony K 19:30 Mehmet 1	18:30 Fitness-Mix 1 19:30 Luka			
19:00 TRX K 19:45 Jürgen 2		18:30 Step 2 2 19:30 Cathrin	19:30 Yoga Basic+Meditation K 21:00 Victoria 1			
19:30 Yoga K 21:00 Victoria 1		19:00 Taekwondo 1 20:00 Dennis				
19:30 WORLD JUMPING @ 2 20:30 Livia		19:30 WORLD JUMPING @ 2 20:30 Cathrin				
19:45 TRX K 20:30 Jürgen 2		19:30 Die Körperschule K 20:30 Frank 1				
		19:45 Hormon-Yoga K 21:15 Katja 2				

GÜLTIG AB : 01. Juni 2018

Zeichenerklärungen

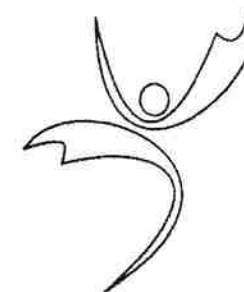
- 1 Saal 1 Kurs 1 --> Anfänger und Fortgeschrittene
 2 Saal 2
 K Kursraum 1 oder 2
 O Outdoor Kurs 2 --> Fortgeschrittene

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 09:00 - 22:00
 Di, Do 07:00 - 22:00
 Sa, So 10:00 - 18:00

clubaktiv

Schlehdornweg 10, 22335 Hamburg
 Tel.: 040 - 300 62 99 202
www.clubaktiv-online.de



Kurse bitte pünktlich und nur in festen, sauberen Sportschuhen besuchen. Bitte immer ein Handtuch und keine Glasflaschen oder Gläser mit in den Kurssaal nehmen. Viel Spass!!!
 * markierte Kurse haben einen Sonderbeitrag