

Stand:

01.04.2019

# KURSPLAN

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

**GÜLTIG AB : 01. April 2019**

**Zeichenerklärungen**

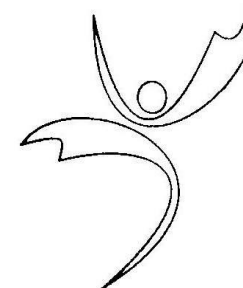
- 1 Saal 1 Kurs 1 --> Anfänger und
- 2 Saal 2 Fortgeschrittene
- K Kursraum 1 oder 2
- O Outdoor Kurs 2 --> Fortgeschrittene

**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 Kursaal nehmen. Viel Spass!!!  
 \* markierte Kurse haben einen Sonderbeitrag