

# Unser Kursplan



clubg<sup>ccm</sup>  
sports & more

clubgeichenhof  
sports & more

clubgeichenhof  
sports & more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:15 - 10:00 Uhr <b>Rückenfitness</b> mit Janina	9:30 - 11:00 Uhr <b>Hatha-Yoga</b> mit Layla	9:15 - 10:15 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Kerstin	9:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates</b> mit Tanja	10:30 - 12:00 Uhr <b>Spinning (Gym2)</b> mit Axel
10:00 - 11:00 Uhr <b>Osteoporose</b> mit Maureen	10:15 - 11:00 Uhr <b>Body Workout</b> mit Ute	09:30 - 10:30 Uhr <b>Circuit (Studio)</b> mit Björn	10:30 - 11:15 Uhr <b>Rückenfitness</b> mit Sandra	10:00 - 10:45 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Tanja	12:00 - 12:45 Uhr <b>Rückenfitness</b> mit Thorsten
12:45 - 13:30 Uhr <b>Reha Rücken-Osteo</b> mit Maureen	17:15 - 18:00 Uhr <b>Body Workout</b> mit Schibbi	17:30 - 18:30 Uhr <b>Rücken Pilates (Gym2)</b> mit Maureen	11:30 - 12:15 Uhr <b>Rückenfitness</b> mit Schibbi		13:00 - 14:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Thorsten
17:30 - 19:00 Uhr <b>Yoga</b> mit Franziska	18:00 - 19:00 Uhr <b>Spinning (Gym2)</b> mit Rainer	18:00 - 19:00 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Schibbi	17:30 - 19:00 Uhr <b>Yoga</b> mit Christina	16:00 - 16:45 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> mit Volker	14:00 - 15:00 Uhr <b>Step 2</b> mit Thorsten
	18:15 - 19:00 Uhr <b>Fatburner Workout</b> mit Kerstin	19:00 - 19:45 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Stefan	18:00 - 19:00 Uhr <b>Zumba</b> mit Aynur	17:00 - 17:45 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> mit Volker	
19:00 - 20:00 Uhr <b>Functional (Gym2)</b> mit Björn	19:00 - 20:00 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Janina	19:45 - 20:30 Uhr <b>Dance-Aerobic</b> mit Stefan	19:15 - 20:15 Uhr <b>Push &amp; Pull Challenge</b> mit Riko	18:00 - 19:30 Uhr <b>Yoga</b> mit Christina	
19:15 - 20:15 Uhr <b>Step 2</b> mit Klaus	19:15 - 20:00 Uhr <b>Rückenfitness (Gym2)</b> mit Susanne	18:30 - 20:00 Uhr <b>Yoga (Gym2)</b> mit Franziska	19:15 - 20:15 Uhr <b>Functional (Gym2)</b> mit Björn		

clubg<sup>ccm</sup>  
sports & more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:30 - 11:15 Uhr <b>Mobility</b> mit Tanja	9:30 - 10:30 Uhr <b>Yoga Einsteiger</b> mit Jeannine	9:00 - 10:00 Uhr <b>Step Einsteiger</b> mit Kathrin	09:45 - 10:45 Uhr <b>BBP-Rücken</b> mit Tanja	8:30 - 9:30 Uhr <b>Step 2</b> mit Ewelina	11:00 - 12:00 Uhr <b>Body Workout</b> mit Olivia
11:30 - 12:15 Uhr <b>Rücken - Beckenboden</b> mit Maureen		10:00 - 11:00 Uhr <b>Rücken Pilates</b> mit Kathrin	11:00 - 12:00 Uhr <b>Zumba Gold</b> mit Aynur	9:30 - 10:15 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Ewelina	
13:45 - 14:30 Uhr 14:45 - 15:30 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> mit Volker	16:00 - 16:45 Uhr 17:00 - 17:45 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> mit Mareike	13:30 - 14:15 Uhr 14:30 - 15:15 Uhr 15:30 - 16:15 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> mit Volker	17:30 - 18:15 Uhr <b>BBP-Intervall</b> mit Ewelina	14:30 - 15:15 Uhr <b>Reha-Rückengym</b> mit Volker	
18:15 - 19:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> mit Swetlana	19:15 - 20:15 Uhr <b>Push &amp; Pull</b> mit Riko	18:30 - 19:15 Uhr <b>Body Workout</b> mit Andrea	18:15 - 19:00 Uhr <b>Stretching-Faszien</b> mit Ewelina	17:30 - 18:15 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> Swetlana / Olivia	10:30 - 11:15 Uhr <b>Fatburner</b> Stefan / Swetlana
19:00 - 19:45 Uhr <b>Fatburner-Step</b> mit Swetlana	20:30 - 21:30 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Riko	19:30 - 21:00 Uhr <b>Yoga</b> mit Christina	19:00 - 20:30 Uhr <b>Yoga</b> mit Franziska	18:30 - 19:30 Uhr <b>Spinning</b> mit Joachim	11:15 - 12:00 Uhr <b>Bauch/Beine/Po</b> Stefan / Swetlana

Stand: 19.04.2024