Unser Kursplan



ငါ့ယူဗုန္လင္ကင္ကm ငါ့ယူဗုန္လင္အုင္ငhenhof

clubeichenhof

Öffnungszeiten	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023	31.12.2023	01.01.2024
Club CCM	geschlossen	10:00 bis 16:00	10:00 bis 16:00	10:00 bis 16:00	geschlossen
Club Eichenhof	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:15 - 10:00 Uhr Rückenfitness mit Janina	9:30 - 11:00 Uhr Hatha-Yoga mit Layla	9:15 - 10:15 Uhr Push & Pull mit Kerstin	9:00 - 10:00 Uhr Pilates mit Tanja	10:30 - 12:00 Uhr Spinning (Gym2) mit Axel
10:00 - 11:00 Uhr Osteoporose mit Maureen	10:15 - 11:00 Uhr Body Workout mit Ute	09:30 - 10:30 Uhr Circuit (Studio) mit Björn	10:30 - 11:15 Uhr Rückenfitness mit Sandra	10:00 - 10:45 Uhr Bauch/Beine/Po mit Tanja	12:00 - 12:45 Uhr Rückenfitness mit Thorsten
12:45 - 13:30 Uhr Reha Rücken-Osteo mit Maureen	17:15 - 18:00 Uhr Body Workout mit Schibbi	17:30 - 18:30 Uhr Rücken Pilates (Gym2) mit Maureen	11:30 - 12:15 Uhr Rückenfitness mit Schibbi		13:00 - 14:00 Uhr Bauch/Beine/Po mit Thorsten
17:30 - 19:00 Uhr Yoga mit Franziska	18:00 - 19:00 Uhr Spinning (Gym2) mit Rainer	18:00 - 19:00 Uhr Push & Pull mit Schibbi	17:30 - 19:00 Uhr Yoga mit Christina	16:00 - 16:45 Uhr Reha-Rückengym mit Volker	14:00 - 15:00 Uhr Step 2 mit Thorsten
	18:15 - 19:00 Uhr Fatburner Workout mit Kerstin	19:00 - 19:45 Uhr Bauch/Beine/Po mit Stefan	18:00 - 19:00 Uhr Zumba mit Aynur	17:00 - 17:45 Uhr Reha-Rückengym mit Volker	
19:00 - 20:00 Uhr Functional (Gym2) mit Björn	19:00 - 20:00 Uhr Push & Pull mit Janina	19:45 - 20:30 Uhr Dance-Aerobic mit Stefan	19:15 - 20:15 Uhr Push & Pull Challenge mit Riko	18:00 - 19:30 Uhr Yoga mit Christina	
19:15 - 20:15 Uhr Step 2 mit Klaus	19:15 - 20:00 Uhr Rückenfitness (Gym2) mit Susanne	18:30 - 20:00 Uhr Yoga (Gym2) mit Franziska	19:15 - 20:15 Uhr Functional (Gym2) mit Björn		Neue Kurse

clubecm

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

Stand: 13.12.2023