

Unser Kursplan



clubg^{ccm}
sports & more

clubge^{eichenhof}
sports & more



Physiotherapie im Club CCM Termine unter 04105 149 9 149

clubge^{eichenhof}
sports & more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:15 - 10:00 Uhr Rückenfitness mit Janina	9:30 - 10:30 Uhr Hatha-Yoga mit Stella	9:15 - 10:15 Uhr Push & Pull mit Kerstin	9:00 - 09:50 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	10:30 - 11:30 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
			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	17:15 - 18:00 Uhr Body Workout mit Schibbi	17:30 - 18:30 Uhr Rücken Pilates (Gym2) mit Maureen	17:30 - 19:00 Uhr Yoga mit Christina	16:00 - 16:45 Uhr Reha-Rückengym mit Volker	14:15 - 15:15 Uhr Step-Aerobic mit Thorsten
	18:00 - 19:00 Uhr Spinning (Gym2) mit Rainer	18:00 - 18:45 Uhr Push & Pull mit Schibbi	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	18:15 - 19:00 Uhr Fatburner Workout mit Kerstin		19:15 - 20:15 Uhr Push & Pull mit Riko	18:00 - 19:30 Uhr Yoga mit Christina	
19:15 - 20:15 Uhr Step 2 mit Klaus	19:00 - 20:00 Uhr Push & Pull mit Janina	19:00 - 19:45 Uhr Bauch/Beine/Po mit Stefan	19:15 - 20:15 Uhr Functional (Gym2) mit Björn		
	19:15 - 20:00 Uhr Rückenfitness (Gym2) mit Susanne	19:45 - 20:30 Uhr Dance-Aerobic mit Stefan	20:30 - 21:30 Uhr Yin Yoga mit Riko		Neu ab 08.11.2022

clubg^{ccm}
sports & more

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:30 - 11:15 Uhr Mobility mit Tanja	9:30 - 10:30 Uhr Yoga Einsteiger mit Jeannine	10:00 - 11:00 Uhr Deep Work mit Aynur	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		14:30 - 15:15 Uhr Reha-Rückengym mit Volker	11:00 - 12:00 Uhr Zumba Gold mit Aynur	9:30 - 10:15 Uhr Bauch/Beine/Po mit Ewelina	
17:00 - 18:00 Uhr Zumba mit Aynur	18:00 - 19:00 Uhr BBP-Rücken mit Nastassia	15:30 - 16:15 Uhr Reha-Rückengym mit Volker	17:30 - 18:15 Uhr BBP-Intervall mit Ewelina	14:30 - 15:15 Uhr Reha-Rückengym mit Volker	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 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: 03.11.2022