

# September 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09.00 Step 45' ①</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.00 PoBB &amp; mehr 45' ①</p> <p>11.00 Starker Rücken 45' ④</p>	<p>09.00 Fatburner 45' ①</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>09.00 Faszien Fit 45' ④</p> <p>10.00 Rücken Vital 45' ④</p> <p>10.00 Präv. Ganzkörpertr. 45' ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ○</p>	<p>09.00 Fatburner 25' ①</p> <p>09.00 Spinning 45' Polar ②</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>09.30 PoBB &amp; mehr 45' ①</p> <p>10.00 Do-In Yoga 90' ③</p> <p>10.00 Zirkel 3 45' ○</p>	<p>08.45 Fatburner 40' ①</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>09.30 Starker Rücken 45' ①</p> <p>10.00 Schulter/Nacken 30' ⑤</p> <p>10.30 FaszienFit 45' ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○</p>	<p>08.15 Spinning 40' Polar ②</p> <p>09.00 Rücken &amp; PoBB 45' ②</p> <p>09.00 Athletik Zirkel 45' ④</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.00 Rücken Vital 45' ④</p> <p>10.30 Zirkel 2 55' ○</p> <p>11.00 TRX 25' ④</p>	<p>10.00 Rückbildungsgymn. 85' f. Mütter X ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>16.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○</p> <p>17.30 Zirkel 2 55' ○</p>
<p>16.50 Schwangerschaftsgymn. 55' X ⑤</p> <p>17.00 Latin Jam 45' ①</p> <p>18.00 PoBB &amp; mehr 45' ①</p> <p>18.00 Geburtsvorbereitung 45' X ○</p> <p>18.00 BAX 40' ⑤</p> <p>18.00 Pilates 45' ④</p> <p>18.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>19.00 Präv. Ganzkörpertr. BGF/45' ①</p> <p>19.00 Spinning 45' Polar ②</p> <p>19.00 Athletik Training/HIIT* 45' ○</p> <p>20.00 Zirkel 2 55' ○</p>	<p>17.00 Nordic Walking 55' ○</p> <p>17.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>17.00 Pilates 45' ①</p> <p>18.00 KAPOW® 45' ①</p> <p>18.00 Zirkel 3 Basic 30' ○</p> <p>18.00 bodyArt ⑤</p> <p>19.00 PoBB &amp; mehr 45' ①</p> <p>19.00 Tabata 45' ○</p> <p>19.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>20.00 Zirkel 2 85' Einweisung X ○</p> <p>20.00 Easy Spinning 45' Polar ②</p>	<p>15.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>17.00 Yoga sanft 45' ①</p> <p>18.00 Qi Gong 45' Sommerp.* ⑤</p> <p>18.00 TRX 25' ④</p> <p>18.00 Yoga fit 45' ①</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 Step 45' ②</p> <p>18.30 Schulter/Nacken 30' ④</p> <p>18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene ①</p> <p>19.00 HIIT* 45' ○</p> <p>19.00 Rücken Vital 45' ⑤</p> <p>19.00 Spinning 45' Polar ②</p> <p>20.00 FaszienFit 45' ②</p>	<p>18.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 Latin Jam 45' ①</p> <p>18.00 Starker Rücken 45' ⑤</p> <p>18.00 Athletik Training 45' ○</p> <p>19.00 PoBB &amp; mehr 45' ①</p> <p>jd. ersten Do/Monat PoBB &amp; Flexibar</p> <p>19.00 Spinning 45' Polar ②</p> <p>19.00 Yoga Fitness 45' ⑤</p> <p>19.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>20.00 Zirkel 2 55' ○</p>	<p>17.00 Pilates 45' ②</p> <p>17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ①</p> <p>17.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ①</p> <p>18.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②</p>	<p>10.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.30 Fatburner &amp; PoBB 45' ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>11.30 Zumba® 45' ①</p> <p>12.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>14.00 Zirkel 2 55' ○</p>

\* High Intensity Intervall Training

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten

- ①②③④⑤ Kursräume
- ⊙ Clubraum
- Outdoor
- ▣ Seminarraum
- Trainingsfläche

- B Badminton
- T Tennishalle
- X nur mit Anmeldung
- 'Minuten (45'= Dauer 45min)

Outdoor  
Inzidenz-abhängig

**\*Sommerpause:**  
Qi Gong wird ab Herbst wieder angeboten  
**Info zu aktuellen Kursänderungen**  
auf unserer Homepage  
[www.salvea-kleve.de](http://www.salvea-kleve.de)

salvea sports  
Lust auf Gesundheit