

# Ab Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09.00 Fatburner 45' ①</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>10.00 PoBB &amp; mehr 50' ①</p> <p>11.00 Starker Rücken 50' ①</p>	<p>09.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>09.00 Ganzkörpertraining 50' ①</p> <p>10.00 Stretch &amp; Relax 50' ①</p>	<p>08.30 Indoor Cycling 50' Polar ②</p> <p>09.00 Fatburner 45' ①</p> <p>09.30 TRX 25' ④</p> <p>09.45 PoBB &amp; mehr 45' ①</p> <p>10.30 Pilates 50' ③</p>	<p>09.00 Step 50' ①</p> <p>10.00 Pilates Fusion 50' ②</p> <p>11.00 Starker Rücken 50' ①</p>	<p>09.00 Rücken &amp; PoBB 50' ④</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>10.00 Ganzkörper Intervall 50' ④</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>11.00 Body &amp; Mind 90' ③</p>	
					Sonntag
<p>17.00 Latin Jam 50' ①</p> <p>18.00 PoBB &amp; mehr 50' ①</p> <p>18.00 Starker Rücken 50' ④</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>19.00 HIIT* 45' ④</p>	<p>17.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>17.00 StartUp! 55' 10-15 J. ②</p> <p>18.00 Yolates 50' ④</p> <p>18.00 Tabata 50' ②</p> <p>19.00 Indoor Cycling 50' Polar ②</p>	<p>17.00 Yoga Basic 50' ①</p> <p>18.00 TRX 25' ④</p> <p>18.00 Yolates 50' ①</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>18.30 Core X-Press 25' ②</p> <p>19.00 HIIT* 45' ④</p> <p>19.00 Workout 50' ②</p> <p>19.00 VideoClipDance 85' Erwachsene ①</p> <p>20.00 Stretch &amp; Relax 30' ②</p>	<p>17.00 StartUp! 55' 10-15 J. ②</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>18.00 Latin Jam 50' ①</p> <p>19.00 PoBB &amp; mehr 50' ①</p> <p>jd. ersten Do/Monat PoBB &amp; Flexibar</p> <p>19.00 Indoor Cycling 50' Polar ②</p>	<p>17.00 Pilates 55' ②</p> <p>17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ①</p> <p>18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ①</p> <p>18.00 Athletik Zirkel 45' ③</p> <p>19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②</p>	<p>10.30 Specials siehe Aushang ①</p> <p>11.00 Indoor Cycling 50' Polar ②</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ②</p> <p>11.30 Zumba® 50' ①</p> <p>12.00 Athletik Zirkel 45' ③</p>
* High Intensity Intervall Training		* High Intensity Intervall Training			

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten

- ①②③④⑤ Kursräume
- ⊙ Clubraum
- ⊙ Outdoor
- ⊙ Seminarraum
- ⊙ Trainingsfläche
- ⊙ salvea Fläche
- X nur mit Anmeldung
- 'Minuten
- \* High Intensity Intervall Training

Auch als Präventionskurs buchbar

Info zu aktuellen Kursänderungen auf unserer Homepage [www.salvea-kleve.de](http://www.salvea-kleve.de)

salvea sports  
Lust auf Gesundheit