



NEPTUNBAD

PREMIUM SPORTS & SPA

- Sauna
- Fitness**
- Beauty & Massage
- Preise und Öffnungszeiten
- ^{NEU} Mitgliedschaft
- Gutscheine
- Videos

Kursplan

Hier können Sie den aktuellen [Kursplan herunterladen](#).

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>7.05 - 7.55 Pool SCHWIMMTECHNIK II-III Johann Ackermann</p> <p>8.00 - 8.55 Pool ANFÄNGER SCHWIMMKURS I Johann Ackermann</p> <p>10.00 - 11.10 Yogaraum HATHA YOGA SANFT - PK Martina Will Fall</p> <p>12.00 - 13.00 Fitnessraum BODYPUMP Theresa Thome</p> <p>17.30 - 18.25 Fitnessraum TAIJI QUAN Carsten Stäubert</p> <p>18.00 - 18.55 Yogaraum PILATES I-III Eveline Kalk</p> <p>18.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>18.30 - 19.25 Fitnessraum SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN Carsten Stäubert</p> <p>18.30 - 19.30 Cyclingraum SPINNING Christina Marston</p> <p>18.45 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.00 - 20.05 Yogaraum RÜCKEN - PK Lisa Rabl</p> <p>19.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.30 - 20.30 Fitnessraum BODYCOMBAT Monika Kuhnlewind</p> <p>19.30 - 20.55 Cyclingraum CYCLING I-III ODE Jens Thalmann</p> <p>20.20 - 21.45 Yogaraum ASHTANGA YOGA III Tanya Döttré & Katharina Krahbeck</p> <p>20.30 - 21.30 Fitnessraum BODYPUMP Monika Kuhnlewind</p>	<p>7.00 - 8.00 Pool FRIES SCHWIMMEN</p> <p>8.00 - 8.55 Pool AQUA FIT Ramona Metzke</p> <p>9.45 - 10.40 Yogaraum RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK Franka Wipke</p> <p>10.45 - 11.40 Yogaraum PILATES III - PK Frauke Wötje</p> <p>15.30 - 16.25 Fitnessraum ELTERN-KIND-TURNKURS Liese Albert</p> <p>16.30 - 17.25 Fitnessraum KINDER-TURNKURS (3-6) Liese Albert</p> <p>18.00 - 18.55 Yogaraum HATHA YOGA I-III Jürgen Schmale</p> <p>18.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>18.30 - 19.25 Fitnessraum SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN Carsten Stäubert</p> <p>18.45 Fitnessfläche RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.00 - 19.55 Yogaraum PILATES I-III Anke Paulusien</p> <p>19.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.15 - 20.10 Fitnessraum BOP Alexander Seibert</p> <p>18.45 Fitnessfläche RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.00 - 20.00 Fitnessraum BODYCOMBAT Diana Bachhausen</p> <p>19.10 - 20.35 Yogaraum HATHA YOGA INTENSIV II-III Jürgen Schmale</p> <p>19.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>20.00 - 21.25 Yogaraum DEEPLY RELAX YOGA Anke Paulusien</p> <p>20.15 - 21.10 Fitnessraum ZUMBA Amanda Bednorz</p> <p>21.00 - 21.55 Cyclingraum CYCLING I-III Heiko Voigt</p> <p>21.15 - 22.15 Fitnessraum BODYPUMP Thorsten Thoms</p>	<p>7.05 - 7.55 Pool SCHWIMMTECHNIK I Nick Stappenberg</p> <p>8.00 - 8.55 Pool AQUA FIT Heiko Voigt</p> <p>9.00 - 9.55 Yogaraum RÜCKEN - PK Andrea Bouens</p> <p>10.00 - 10.55 Yogaraum PILATES I-III - PK Sarah Mae Chauvaux</p> <p>11.00 - 11.55 Yogaraum ASHTANGA YOGA II Heiko Schmidt</p> <p>18.00 - 19.00 Fitnessraum BODYPUMP Diana Bachhausen</p> <p>18.00 - 18.55 Yogaraum PILATES I-III Kolja Rehnardt</p> <p>18.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>18.45 Fitnessfläche RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.00 - 20.00 Fitnessraum BODYCOMBAT Diana Bachhausen</p> <p>19.10 - 20.35 Yogaraum HATHA YOGA INTENSIV II-III Jürgen Schmale</p> <p>19.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>20.00 - 20.55 Cyclingraum CYCLING I-III Diana Bachhausen</p> <p>21.30 - 21.55 Fitnessraum SPARRING III Klaus Senniglu</p>	<p>7.00 - 8.00 Pool FRIES SCHWIMMEN</p> <p>8.00 - 8.55 Pool AQUA POWER WORKOUT - PK Sarah Mae Chauvaux</p> <p>9.30 - 10.25 Yogaraum PILATES I-II - PK Sarah Mae Chauvaux</p> <p>10.30 - 11.25 Yogaraum HATHA YOGA I-III Jürgen Schmale</p> <p>12.00 - 12.55 Fitnessraum ZUMBA Amanda Bednorz</p> <p>18.00 - 18.55 Fitnessraum STEP II Nicole Kerschul</p> <p>18.00 - 18.55 Yogaraum YOGA EINSTEIGER Heiko Schmidt</p> <p>18.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.00 - 19.55 Fitnessraum BOP Nicole Kerschul</p> <p>19.00 - 19.55 Cyclingraum CYCLING EINSTEIGER Tim Fard</p> <p>18.45 Fitnessfläche RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.00 - 19.55 Yogaraum ASHTANGA YOGA I-III Heiko Schmidt</p> <p>19.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>20.00 - 20.25 Fitnessraum FUNCTIONAL STRETCH Nicole Kerschul</p> <p>20.15 - 21.10 Yogaraum PILATES II-III - PK Sarah Mae Chauvaux</p> <p>20.30 - 21.55 Fitnessraum BOXEN I Klaus Senniglu</p>	<p>7.00 - 9.00 Pool FRIES SCHWIMMEN</p> <p>8.00 - 8.55 Yogaraum KUNDALINI YOGA I-III - PK Eike Hahn</p> <p>9.30 - 10.30 Fitnessraum BODYPUMP Theresa Thome</p> <p>12.00 - 12.55 Yogaraum VINYASA YOGA Angelika Ertle</p> <p>16.45 - 17.55 Fitnessraum ATHLETIKTRAINING Ben Schneider</p> <p>17.30 - 18.25 Yogaraum HATHA YOGA II Selim Özdoğan</p> <p>18.00 - 19.00 Fitnessraum BODYPUMP Theresa Thome</p> <p>18.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>18.30 - 19.25 Yogaraum PILATES / RÜCKEN Nana Mekvold</p> <p>18.45 Fitnessfläche RÜCKEN EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.15 Fitnessfläche BAUCH EXPRESS - 10 MIN.</p> <p>19.15 - 20.40 Fitnessraum BOX- & BOOTCAMP II Dirk Nolte</p>	<p>10.00 - 10.55 Treffpunkt Eingang LAUFTRAINING I Ben Schneider</p> <p>11.00 - 12.25 Treffpunkt Eingang LAUFTRAINING II Ben Schneider</p> <p>12.00 - 12.25 Fitnessraum BODY WORKOUT Alexander Seibert & Jola Jaromin</p> <p>12.30 - 13.10 Fitnessraum CARDIO TRAINING Alexander Seibert & Jola Jaromin</p> <p>13.15 - 13.25 Fitnessraum STRETCH & RELAX Alexander Seibert & Jola Jaromin</p> <p>13.30 - 13.55 Fitnessraum BOXEN INTRO Dirk Nolte</p> <p>14.00 - 15.25 Fitnessraum BOX- & BOOTCAMP I Dirk Nolte</p> <p>14.45 - 15.40 Yogaraum PILATES II Monika Thirmer</p> <p>16.00 - 16.55 Yogaraum ASHTANGA YOGA II Monika Thirmer</p>	<p>10.30 - 11.55 Yogaraum HATHA YOGA II Selim Özdoğan</p> <p>11.00 - 12.25 Cyclingraum CYCLING I-III Cyclingteam</p> <p>11.15 - 12.10 Fitnessraum STEP I-II Alexander Seibert & Jola Jaromin</p> <p>12.15 - 12.40 Fitnessraum BODY WORKOUT Alexander Seibert & Jola Jaromin</p> <p>13.00 - 14.00 Fitnessraum BODYCOMBAT Diana Bachhausen</p> <p>14.00 - 15.00 Fitnessraum BODYPUMP Diana Bachhausen</p> <p>15.15 - 16.10 Fitnessraum ZUMBA Amanda Bednorz</p>

Eine Vielzahl an unterschiedlichen Kursen bietet der Kursplan im Kölner Neptunbad. Zumba ist wohl die angenehmste Art, Kalorien zu verbrennen und gleichzeitig etwas für die Kondition zu tun. Bei mitreißender Musik tanzt man sich fit. Spinning ist ein beliebter Ausdauersport. Motiviert durch Musik wird beim Spinning unter Anleitung eines erfahrenen Trainers sowohl der Einsteiger als auch Radsportler zu seinem individuellen Trainingsziel geführt. Yoga bieten wir in verschiedenen Kurs Varianten an, darunter Ashtanga Yoga und Hatha Yoga. Beim Yoga im Neptunbad Köln kommt jeder auf seine Kosten, der Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainieren möchte. Oder Sie nehmen an einem der anderen interessanten Kurse teil. Werfen Sie einen Blick in den Kursplan.

