

# KURSPLAN

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

<p>9.30 - 10.30 <b>K2 Indoor Cycling</b> Sportbetreuung Nicole S.</p>	<p>9.30 - 10.30 <b>K1 Rundum-Fit</b> Sportbetreuung Katja</p>	<p>9.15 - 10.15 <b>K1 Langhantel</b> Sportstudio Storck Tamara</p>	<p>10.30 - 11.15 <b>K1 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>9.30 - 10.45 <b>ww Nordic Walking</b> KKBC Yvonne</p>	<p>10.30 - 11.15 <b>K1 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>
<p>10.30 - 11.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>10.30 - 11.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>10.15 - 11.00 <b>K1 Pilates</b> Sportstudio Storck Tamara</p>	<p>18.00 - 19.00 <b>K4 P WSG</b> Sportbetreuung Katja</p>	<p>10.30 - 11.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>14.30 - 15.45 <b>K1 Cardio-Langhantel</b> Sportstudio Storck Nicole S.</p>
<p>18.30 - 19.30 <b>K1 Step-Dance</b> KKBC Anja</p>	<p>16.30 - 17.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>9.30 - 10.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>19.00 - 19.30 <b>K4 Entspannung</b> Sportbetreuung Katja</p>	<p>18.00 - 19.30 <b>K4 Yoga</b> KKBC Cynthia</p>	<p>16.00 - 17.00 <b>K2 Indoor Cycling</b> Sportstudio Storck Nicole S. Immer von September - April nach Aushang im Studio</p>
<p>19.00 - 20.00 <b>K2 Indoor Cycling</b> Sportbetreuung Oli</p>	<p>18.00 - 19.15 <b>K4 Easy Yoga</b> KKBC Cynthia</p>	<p>18.00 - 19.00 <b>K1 Cardio-Langhantel</b> Sportstudio Storck Nicole S.</p>	<p>19.30 - 20.30 <b>K1 Step'n Style</b> KKBC Sandra</p>	<p>18.15 - 19.30 <b>K1 Langhantel</b> Sportbetreuung Nicole S.</p>	
<p>19.30 - 20.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>18.30 - 19.30 <b>K1 P WSG</b> Sportstudio Storck Evelyn</p>	<p>18.30 - 19.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>19.45 - 20.30 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>19.30 - 20.00 <b>K1 Faszien Fitness</b> Sportbetreuung Nicole S.</p>	
<p>19.30 - 20.30 <b>K1 Bodystyling</b> KKBC Nici</p>	<p>19.00 - 20.00 <b>K2 Indoor Cycling</b> Sportbetreuung Nicole Sch.</p>	<p>19.30 - 20.15 <b>K4 Reha-Sport</b> Rehasport-Plus Kai</p>	<p>19.30 - 20.30 <b>Crossfitness</b> Halle/K3 Nicole Sch.</p>	<p>19.30 - 20.30 <b>K1 Indoor Cycling</b> Sportbetreuung Sascha</p>	<p>10.00 - 11.30 <b>ww Power Walking</b> KKBC Claudi</p>
<p>20.30 - 21.30 <b>K4 WSG &amp; Relax</b> KKBC Tanja</p>	<p>19.30 - 20.30 <b>K1 Bauch-Beine-Po</b> KKBC Sandra</p>	<p>19.15 - 20.15 <b>K2 Indoor Cycling</b> Sportbetreuung Nicole S.</p>	<p>20.30 - 21.00 <b>K1 Bauch Intensiv</b> KKBC Sandra</p>	<p>20.00 - 21.00 <b>K1 WSG &amp; Bauch</b> KKBC Nici</p>	<p>11:00 - 12.00 <b>K2 Indoor Cycling</b> Sportbetreuung Sascha</p>
<p>20.30 - 21.30 <b>K1 Langhantel</b> Sportbetreuung Andy/Nicole S.</p>	<p>20.30 - 21.00 <b>K1 Bauch Intensiv</b> KKBC Sandra</p>	<p>19.00 - 20.00 <b>K1 Bodyfit &amp; Stretching</b> Sportstudio Storck Sandra</p>	<p>20.00 - 21.00 <b>K1 Zumba-Fitness</b> KKBC Nadine</p>		

**SONNTAG**

- K1** = Kursraum 1
- K2** = Kursraum 2
- K3** = Kursraum 3
- K4** = Kursraum 4
- ww** = Wald & Wiese
- P** = Prävention
- I** = Leicht
- II** = Mittel
- III** = Schwer

**Reha-Sport**

nur nach Verordnung durch Arzt

**KKBC Kurse**

sind hell hinterlegt.

KKBC Kurse finden in den Sommer- u. Winterferien nach Aushang im Studio statt.