

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

<p>9.30 - 10.30 K2 Indoor Cycling Sportbetreuung Nicole S.</p>	<p>9.30 - 10.30 K1 Rundum-Fit Sportbetreuung Katja</p>	<p>9.15 - 10.15 K1 Langhantel Sportstudio Storck Tamara</p>	<p>10.30 - 11.15 K1 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>9.30 - 10.45 ww Nordic Walking KKBC Yvonne</p>	<p>10.30 - 11.15 K1 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>
<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Maike</p>	<p>10.15 - 11.00 K1 Pilates Sportstudio Storck Tamara</p>	<p>18.00 - 19.00 K4 WSG Sportbetreuung Katja</p>	<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>14.30 - 15.45 K1 Cardio-Langhantel Sportstudio Storck Nicole S.</p>
<p>18.00 - 19.00 K4 Bodyform KKBC Nicole S.</p>	<p>16.30 - 17.15 K1 Reha-Sport Rehasport-Plus Maike</p>	<p>16.30 - 17.45 K4 Yoga I -sanft- KKBC Yvonne</p>	<p>19.00 - 19.30 K4 Entspannung Sportbetreuung Katja</p>	<p>18.15 - 19.30 K1 Langhantel Sportbetreuung Nicole S.</p>	<p>16.00 - 17.00 K2 Indoor Cycling Sportstudio Storck Nicole S. Immer von September - April nach Aushang im Studio</p>
<p>18.30 - 19.30 K1 Step-Dance KKBC Nicole K.</p>	<p>18.30 - 19.30 K1 WSG Sportstudio Storck Evelyn</p>	<p>18.00 - 19.15 K4 Yoga II KKBC Yvonne</p>	<p>19.30 - 20.30 K1 Step'n Style KKBC Sandra</p>	<p>19.30 - 20.30 K2 Indoor Cycling Sportbetreuung Silke</p>	
<p>19.00 - 19.20 K4 Faszien Fitness KKBC Nicole S.</p>	<p>19.00 - 20.00 K2 Indoor Cycling Sportbetreuung Nicole Sch.</p>	<p>18.00 - 19.00 K1 Cardio-Langhantel Sportstudio Storck Nicole S.</p>	<p>19.45 - 20.30 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>20.00 - 21.00 K1 WSG & Bauch KKBC Nici</p>	
<p>19.00 - 20.00 K2 Indoor Cycling Sportbetreuung Oli</p>	<p>19.30 - 20.30 K1 Bauch-Beine-Po KKBC Sandra</p>	<p>18.30 - 19.15 K3 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>19.30 - 20.30 Crossfitness Halle/K3 Nicole Sch.</p>		<p>10.00 - 11.30 ww Power Walking KKBC Claudi</p>
<p>19.30 - 20.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>20.30 - 21.00 K1 Bauch Intensiv KKBC Sandra</p>	<p>19.30 - 20.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p>	<p>20.30 - 21.00 K1 Bauch Intensiv KKBC Sandra</p>		<p>11:00 - 12.00 K2 Indoor Cycling Sportbetreuung Sascha</p>
<p>19.30 - 20.30 K1 Deep Work KKBC Nicole S.</p>		<p>19.15 - 20.15 K2 Indoor Cycling Sportbetreuung Nicole S.</p>			
<p>20.30 - 21.30 K4 WSG & Relax KKBC Tanja</p>		<p>19.00 - 20.00 K1 Bodyfit & Stretching Sportstudio Storck Sandra</p>			
<p>20.30 - 21.30 K1 Langhantel Sportbetreuung Andy</p>		<p>20.00 - 21.00 K1 Zumba-Fitness 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.