

KURSPFLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>9.30 - 10.30 K2 Indoor Cycling Nicole S.</p> | <p>9.30 - 10.30 K1 Rundum-Fit Katja</p> | <p>9.15 - 10.15 K1 Langhantel Nicole S.</p> | <p>10.30 - 11.15 K1 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p> | <p>9.30 - 10.45 ww Nordic Walking 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>16.30 - 17.15 K1 Reha-Sport Rehasport-Plus Maike</p> | <p>10.15 - 11.00 K1 Pilates Nicole S.</p> | <p>18.00 - 19.00 K4 WSG P Katja</p> | <p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p> | <p>14.30 - 15.45 K1 Cardio-Langhantel Nicole S.</p> |
| <p>18.00 - 19.00 K4 Bodyform KKBC Nicole S.</p> | <p>18.15 - 19.15 K1 KSG-Vital P Andy</p> | <p>18.00 - 19.15 K4 Yoga -sanft- KKBC Yvonne</p> | <p>19.00 - 19.30 K4 Entspannung Katja</p> | <p>18.15 - 19.30 K1 Langhantel Nicole S.</p> | |
| <p>18.00 - 19.00 K1 Step-Dance KKBC Nicole K.</p> | <p>19.20 - 20.20 K2 Indoor Cycling Nicole S.</p> | <p>18.00 - 19.00 K1 Cardio-Langhantel Nicole S.</p> | <p>19.45 - 20.30 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p> | <p>19.30 - 20.30 K2 Indoor Cycling Silke</p> | |
| <p>19.00 - 20.00 K2 Indoor Cycling Silke</p> | <p>19.30 - 21.00 K1 BodyFit & Streching Sandra</p> | <p>18.30 - 19.15 K3 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p> | <p>19.30 - 20.30 Crossfitness Halle/K3 Elena</p> | | |
| <p>19.30 - 20.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p> | | <p>19.30 - 20.15 K4 Reha-Sport Rehasport-Plus Kai</p> | <p>19.30 - 20.30 K1 Step'n Style Sandra</p> | | |
| <p>19.15 - 20.15 K1 Deep Work KKBC Nicole S.</p> | | <p>19.15 - 20.15 K2 Indoor Cycling Nicole S.</p> | <p>20.30 - 21.00 K1 Bauch + Rücken Sandra</p> | | |
| <p>20.30 - 21.30 K1 Langhantel Andy</p> | | <p>19.15 - 20.15 K1 Fitness Aerobic KKBC Christiane</p> | | | |

SONNTAG

| |
|---|
| <p>10.00 - 11.30 ww Walking KKBC Claudi</p> |
|---|

Sonderplan gültig von 01.09-30.09.20

- ! 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.