

KURSPLAN

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 Tamara</p>	<p>10.30 - 11.15 K1 Reha-Sport Kai</p>	<p>9.30 - 10.45 ww Nordic Walking Yvonne</p>	<p>10.30 - 11.15 K1 Reha-Sport Kai</p>
<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Kai</p>	<p>16.30 - 17.15 K1 Reha-Sport Maike</p>	<p>10.15 - 11.00 K1 Pilates Tamara</p>	<p>18.00 - 19.00 K4 WSG Katja</p>	<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Kai</p>	<p>14.30 - 15.45 K1 Cardio-Langhantel Nicole S.</p>
<p>18.00 - 19.00 K4 Bodyform Nicole S.</p>	<p>18.15 - 19.15 K1 KSG-Vital Andy</p>	<p>18.00 - 19.15 K4 Yoga -sanft- Yvonne</p>	<p>19.00 - 19.30 K4 Entspannung Katja</p>	<p>18.15 - 19.30 K1 Langhantel Nicole S.</p>	<p>16.00 - 17.00 K2 Indoor Cycling Nicole S.</p>
<p>18.00 - 19.00 K1 Step-Dance Nicole K.</p>	<p>18.30 - 19.30 K4 WSG & Relax Tanja</p>	<p>18.00 - 19.00 K1 Cardio-Langhantel Nicole S.</p>	<p>19.45 - 20.30 K4 Reha-Sport Kai</p>	<p>19.30 - 20.30 K2 Indoor Cycling Silke</p>	
<p>19.00 - 20.00 K2 Indoor Cycling Silke</p>	<p>19.20 - 20.20 K2 Indoor Cycling Nicole S.</p>	<p>18.30 - 19.15 K3 Reha-Sport Kai</p>	<p>19.30 - 20.30 Crossfitness Halle/K3 Elena</p>		
<p>19.30 - 20.15 K4 Reha-Sport Kai</p>	<p>19.30 - 21.00 K1 BodyFit & Stretching Sandra</p>	<p>19.30 - 20.15 K4 Reha-Sport Kai</p>	<p>19.30 - 20.30 K1 Step'n Style Sandra</p>		
<p>19.15 - 20.15 K1 Deep Work 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 Christiane</p>			

SONNTAG

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

- ! **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.