

# KURSPPLAN

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

<p>K2 9.30 - 10.30 Indoor Cycling Nicole S.</p>	<p>K1 9.30 - 10.30 Rundum-Fit Katja</p>	<p>K1 9.15 - 10.15 Langhantel Tamara</p>	<p>K4 18.00 - 19.00 WSG Katja</p>	<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Kai</p>	<p>10.30 - 11.15 K4 Reha-Sport Kai</p>
<p>K4 10.30 - 11.15 Reha-Sport Kai</p>	<p>K1 18.15 - 19.15 Rücken-FIT Dominik</p>	<p>K1 10.15 - 11.15 Pilates Tamara</p>	<p>K4 19.00 - 19.30 Entspannung Katja</p>	<p>K1 18.15 - 19.30 Langhantel Nicole S.</p>	<p>K1 14.30 - 15.45 Cardio-Langhantel Nicole S.</p>
<p>K4 18.00 - 19.00 Bodyform und BeBo Nicole S.</p>	<p>K4 18.30 - 19.30 WSG + Relax Tanja</p>	<p>K1 18.00 - 19.00 Cardio-Langhantel Nicole S.</p>	<p>K1 18.30 - 19.15 Funktionsgymnastik Nici</p>		<p>K2 16.00 - 17.00 Indoor Cycling Nicole S.</p>
<p>K1 18.00 - 19.00 Step-Dance Nicole K.</p>	<p>K1 19.30 - 21.00 BodyFit &amp; Stretching Sandra</p>	<p>K3 18.30 - 19.15 Reha-Sport Kai</p>	<p>19.30 - 20.30 Crossfitness Halle/K3 Elena</p>		<p>von Okt. bis April</p>
<p>K4 19.30 - 20.15 Reha-Sport Kai</p>		<p>K2 19.15 - 20.15 Indoor Cycling Nicole S.</p>	<p>K1 19.30 - 20.30 Step'n Style Sandra</p>		<p>ww 10.00 - 11.30 Walking Claudi</p>
<p>K2 19.00 - 20.00 Indoor Cycling Silke</p>		<p>K1 19.15 - 20.15 Fitness Aerobic Christiane</p>	<p>K1 20.30 - 21.00 Bauch + Rücken Sandra</p>		
<p>K1 19.15 - 20.15 Deep Work Nicole S.</p>					
<p>K1 20.30 - 21.30 Langhantel Silke</p>					

**SONNTAG**

ww 10.00 - 11.30  
Walking  
Claudi

**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.

- K1** = Kursraum 1
- K2** = Kursraum 2
- K3** = Kursraum 3
- K4** = Kursraum 4
- ww** = Wald & Wiese
- P** = Prävention