

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

K2 9.30 - 10.30
Indoor Cycling
Nicole S.

K4 10.30 - 11.15
Reha-Sport
Kai
Rehasport-Plus

K4 18.00 - 19.00
Bodyform und BeBo
Nicole S.

K1 18.00 - 19.00
Step-Dance
Nicole K.

K4 19.30 - 20.15
Reha-Sport
Kai
Rehasport-Plus

K2 19.00 - 20.00
Indoor Cycling
Silke

K1 19.15 - 20.15
Deep Work
Nicole S.

K1 20.30 - 21.30
Langhantel
Silke

K1 9.30 - 10.30
Rundum-Fit
Katja

K1 18.15 - 19.15
Rücken-FIT
Dominik
P

K1 19.30 - 21.00
BodyFit & Stretching
Sandra

K1 9.15 - 10.15
Langhantel
Tamara

K1 10.15 - 11.15
Pilates
Tamara

K4 17.30 - 18.45
Yoga
Claudia

K1 18.00 - 19.00
Cardio-Langhantel
Nicole S.

K3 18.30 - 19.15
Reha-Sport
Kai
Rehasport-Plus

K2 19.15 - 20.15
Indoor Cycling
Nicole S.

K1 19.15 - 20.15
Fitness Aerobic
Christiane

K4 18.00 - 19.00
WSG
P
Katja

K4 19.00 - 19.30
Entspannung
Katja

K1 18.30 - 19.15
Funktionsgymnastik
Nici

19.30 - 20.30
Crossfitness
Halle/K3
Elena

K1 19.30 - 20.30
Step´n Style
Sandra

K1 20.30 - 21.00
Bauch + Rücken
Sandra

10.30 - 11.15
K4 Reha-Sport
Kai
Rehasport-Plus

K1 18.15 - 19.30
Langhantel
Nicole S.

10.30 - 11.15
K4 Reha-Sport
Kai
Rehasport-Plus

K1 14.30 - 15.45
Cardio-Langhantel
Nicole S.

K2 16.00 - 17.00
Indoor Cycling
Nicole S.
von Okt. bis April

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