

KURSPLAN

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 - 18.45 Reha-Sport -Wirbelsäule- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>09.15 - 10.00 K1 Reha-Sport -Wirbelsäule / Schulter- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K1 14.30 - 15.45 Cardio-Langhantel Nicole S.</p> |
| <p>K1 09.15 - 10.00 Reha-Sport -Wirbelsäule- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K1 18.15 - 19.15 P Rücken-FIT Dominik</p> | <p>K1 10.15 - 11.15 Pilates Tamara</p> | <p>K4 19.00 - 19.45 Reha-Sport -Allgemein- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K1 10.15 - 11.00 Reha-Sport -Hüfte / Knie- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K2 16.00 - 17.00 Indoor Cycling Nicole S. von Okt. bis April</p> |
| <p>K1 10.15 - 11.00 Reha-Sport -Allgemein- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K4 19.30 - 20.15 Reha-Sport -Allgemein- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K4 15.30 - 16.15 Reha-Sport -Kinder- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K1 18.30 - 19.25 Funktionsgymnastik Nici</p> | <p>18.15 - 19.30 K1 Langhantel Nicole S.</p> | |
| <p>18.00 - 19.00 Bodyform und BeBo K4 Nicole S.</p> | <p>K1 19.30 - 21.00 BodyFit & Stretching Sandra</p> | <p>K4 18.00 - 19.15 Yogaflow Anne</p> | <p>19.30 - 20.30 Crossfitness Halle/K3 Elena</p> | | |
| <p>K1 18.00 - 19.00 Step-Dance Nicole K.</p> | | <p>K1 18.00 - 19.00 Cardio-Langhantel Nicole S.</p> | <p>K1 19.30 - 20.30 Step'n Style Sandra</p> | | |
| <p>K4 19.30 - 20.15 Reha-Sport -Wirbelsäule- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | | <p>K4 18.00 - 18.45 Reha-Sport -Allgemein- <small>RehaVitalisPlus</small></p> | <p>K1 20.30 - 21.00 Bauch + Rücken Sandra</p> | | |
| <p>K2 19.00 - 20.00 Indoor Cycling Silke</p> | | <p>19.15 - 20.15 K2 Indoor Cycling Nicole S.</p> | | | |
| <p>K1 19.15 - 20.15 Deep Work Nicole S.</p> | | <p>K1 19.15 - 20.15 Fitness Aerobic Christiane</p> | | | |
| <p>K1 20.30 - 21.30 Langhantel Silke</p> | | | | | |



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



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.