

# KURSPLAN

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**K2** 9.30 - 10.30  
Indoor Cycling  
Nicole S.

**K1** 09.15 - 10.00  
Reha-Sport  
-Wirbelsäule-  
RehaVitalisPlus

**K1** 10.15 - 11.00  
Reha-Sport  
-Ganzkörper-  
RehaVitalisPlus

**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  
-Wirbelsäule-  
RehaVitalisPlus

**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** 17.15 - 18.00  
Reha-Sport  
-Ganzkörper-  
RehaVitalisPlus

**K1** 18.15 - 19.15  
**P** Rücken-FIT  
Dominik

**K1** 19.30 - 21.00  
BodyFit & Stretching  
Sandra

**K1** 9.15 - 10.15  
Langhantel  
Tamara

**K1** 10.15 - 11.15  
Pilates  
Tamara

**K4** 15.30 - 16.15  
Reha-Sport  
-Kinder-  
RehaVitalisPlus

**K4** 18.00 - 19.15  
Yogaflow  
Anne

**K1** 18.00 - 19.00  
Cardio-Langhantel  
Nicole S.

**K2** 19.15 - 20.15  
Indoor Cycling  
Nicole S.

**K1** 19.15 - 20.15  
Fitness Aerobic  
Christiane

**K4** 18.00 - 18.45  
Reha-Sport  
-Wirbelsäule-  
RehaVitalisPlus

**K4** 19.00 - 19.45  
Reha-Sport  
-Ganzkörper-  
RehaVitalisPlus

**K1** 18.30 - 19.25  
Funktionsgymnastik  
Nici

**K1** 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

**K1** 09.15 - 10.00  
Reha-Sport  
-Wirbelsäule / Schulter-  
RehaVitalisPlus

**K1** 10.15 - 11.00  
Reha-Sport  
-Ganzkörper-  
RehaVitalisPlus

**K1** 18.15 - 19.30  
Langhantel  
Nicole S.

**K1** 14.30 - 15.45  
Cardio-Langhantel  
Nicole S.  
von Sept. bis Mai

**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

