

MONTAG				DIENSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10:30 - 11:00	BAUCH INTENSIV	Alena	1	07:30 - 08:30	KIELS CYCLING	Felix	2
11:00 - 12:00	STEP WORKOUT	Alena	1	11:00 - 12:00	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	Jutta	1
17:00 - 18:00	KIELS CYCLING	Thorben	2	17:00 - 17:30	GRIT® PLYO	Nadine	1
19:30 - 20:30	KIELS JUMPING®	Janna	1	18:00 - 19:00	BODYBALANCE®	Sonja	3
20:30 - 21:30	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	1	20:00 - 21:00	BODYPUMP®	Mona	1
MITTWOCH				DONNERSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09:00 - 10:00	KIELS CYCLING	Felix	2	09:00 - 10:00	STEP FATBURNER	Alena	1
17:00 - 18:00	KIELS CYCLING	Thorben	2	10:00 - 11:10	BODYPUMP®	Nadine	1
				11:10 - 11:30	BAUCH INTENSIV	Nadine	1
				16:30 - 17:15	STRETCHING	Patricia	1
				17:00 - 18:00	KIELS CYCLING	Mareike	2
				18:00 - 19:00	QI GONG	Udo	3
				19:00 - 20:00	BODYBALANCE®	Sonja	3
				20:20 - 21:20	FITNESSBOXEN	Eiko	1
FREITAG				SAMSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09:00 - 10:00	KIELS CYCLING	Felix	2	09:00 - 10:00	POUND®	Nicole S.	1
10:00 - 11:00	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	1	10:00 - 11:00	LMI STEP®	Wendy	1
10:15 - 11:30	YOGA	Susanne	3	11:00 - 12:00	WORKOUT	Wendy	1
11:00 - 12:00	RÜCKENFITNESS	Meral	1	15:00 - 17:00	FITNESSBOXEN	Eiko	1
17:00 - 17:30	CX WORX®	Mareille	1	SONNTAG			
17:30 - 18:30	BODYCOMAT®	Mareille	1	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
18:45 - 19:45	BODYPUMP®	Mona	1	09:45 - 10:45	BBP	Andrea/Nicole	1
20:15 - 21:15	FITNESSBOXEN	Eiko	1	10:45 - 11:45	WORKOUT	Andrea/Nicole	1
!KURSPLANERGÄNZUNG! ! Gültig ab Dezember 2018 !				16:15 - 17:15	BODYATTACK®	Sonja	1
				17:20 - 18:35	BODYPUMP®	Sonja	1
				18:40 - 19:40	KIELS JUMPING	Janna	1
				19:45 - 20:15	TABATA	Janna	1