

MONTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09:00 - 10:00	KIELS CYCLING	Franzi	1
10:00 - 11:00	YOGAGYM	Franzi	2
16:00 - 16:30	BAUCH INTENSIV	Alena	2
16:30 - 17:30	STEP WORKOUT	Alena	2
17:00 - 17:55	KIELS CYCLING	Thorben	1
17:30 - 18:35	BODYPUMP®	Mona	2
18:00 - 19:00	KIELS CYCLING	im Wechsel	1
18:40 - 19:10	CXWORX®	Mona	2
19:15 - 20:00	FUNCTIONAL POWER	Mona	2
19:10 - 19:40	SPRINT®	Nadine	1
20:05 - 21:05	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	2

DONNERSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
07:30 - 08:30	JUMPING ●	Janna	2
08:30 - 09:00	TABATA	Janna	2
09:00 - 10:00	STEP FATBURNER	Alena	2
10:00 - 11:10	BODYPUMP®	Nadine	2
11:10 - 11:30	BAUCH INTENSIV	Nadine	2
16:30 - 17:15	STRETCHING	Patricia	2
17:25 - 17:55	GRIT® ATHLETIC	Nadine	2
18:00 - 19:00	BODYATTACK®	Sonja	2
19:05 - 20:05	BODYBALANCE®	Sonja	2
20:15 - 21:15	FITNESSBOXEN	Eiko	2

DIENSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
07:00 - 08:00	KIELS CYCLING	Catharina	1
09:00 - 10:00	LMI STEP®	Wendy	2
11:00 - 12:00	WIRBELSÄULENGYMN.	Jutta	2
17:25 - 17:55	GRIT® ATHLETIC	Nadine	2
18:00 - 19:00	JUMPING ●	Janna	2
19:00 - 20:00	BODYATTACK®	Sonja	2
20:00 - 21:30	FITNESSBOXEN	Eiko	2

FREITAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
08:25 - 09:00	SPRINT®	Nadine	1
09:00 - 10:00	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	2
09:00 - 10:00	KIELS CYCLING	Franzi	1
10:00 - 11:00	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	2
15:30 - 16:30	(RÜCKBILDUNG)	Extern	2
16:30 - 17:30	(RÜCKBILDUNG)	Extern	2
17:30 - 18:30	BODYPUMP®	Mona	2
18:00 - 19:00	KIELS CYCLING	Mareike	1

MITTWOCH			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09:00 - 10:00	KIELS CYCLING	Catharina	1
10:00 - 11:00	PILATES	Ute	2
11:00 - 12:00	FASZIEN-YOGA	Ute	2
17:00 - 17:55	KIELS CYCLING	Thorben	1
17:00 - 18:00	RÜCKENFITNESS	Meral	2
18:00 - 19:00	BODYCOMBAT®	Mareille	2
18:00 - 19:00	KIELS CYCLING	Thorben	1
19:15 - 20:30	YOGA II	Ute	2

SAMSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10:00 - 11:00	LMI STEP®	Wendy	2
11:00 - 12:00	WORKOUT	Wendy	2
15:00 - 17:00	FITNESSBOXEN	Eiko	2

SONNTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09:45 - 10:45	BBP	im Wechsel	2
10:00 - 11:00	KIELS CYCLING	im Wechsel	1
10:45 - 11:45	WORKOUT	im Wechsel	2
16:00 - 16:30	LMI STEP EXPRESS	Sonja	2
16:30 - 17:35	BODYPUMP®	Sonja	2
17:40 - 18:40	BODYBALANCE®	Sonja	2
18:40 - 19:40	JUMPING ●	Janna	2
19:45 - 20:15	TABATA	Janna	2

## Legende zum Kursplan

● Anmeldung am Empfang erforderlich

(Tel.: 0431 - 540 20)

■ Kurs ist **NEU** im Programm



Ready for change.