

# WINTER-KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
<b>K2</b> 09:25 - 10:25 <b>Indoor Cycling</b> Nicole S.	<b>K1</b> 09:30 - 10:30 <b>Rundum-Fit</b> Katja	<b>K4</b> 09:15 - 10:00 <b>Reha Sport</b> - Ganzkörper - RehaVitalisPlus	<b>K1</b> 09:15 - 10:00 <b>Reha Sport</b> - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	<b>K1</b> 09:15 - 10:00 <b>Reha Sport</b> - Wirbelsäule/Schulter - RehaVitalisPlus	
<b>K1</b> 09:15 - 10:00 <b>Reha Sport</b> - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	<b>K4</b> 09:15 - 10:45 <b>Yoga</b> Anne	<b>K1</b> 09:15 - 10:15 <b>Langhantel</b> Tamara	<b>K1</b> 10:15 - 11:00 <b>Reha Sport</b> - Ganzkörper - RehaVitalisPlus	<b>K1</b> 10:15 - 11:00 <b>Reha Sport</b> - Ganzkörper - RehaVitalisPlus	<b>SAMSTAG</b>
<b>K1</b> 10:15 - 11:00 <b>Reha Sport</b> - Ganzkörper - RehaVitalisPlus		<b>K1</b> 10:15 - 11:15 <b>Pilates</b> Tamara			<b>K1</b> 14:30 - 15:45 <b>MoYoBoTo</b> Nicole S.
	<b>K1</b> 17:15 - 18:00 <b>Reha Sport</b> - Ganzkörper - RehaVitalisPlus				<b>K2</b> 16:00 - 17:00 <b>Indoor Cycling</b> Nicole S.
<b>K4</b> 18:00 - 19:00 <b>Bodydorm und BeBo</b> Nicole S.		<b>K1</b> 18:00 - 19:00 <b>Cardio-Langhantel</b> Nicole S.	<b>K4</b> 18:00 - 18:45 <b>Reha Sport</b> - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	<b>K1</b> 18:15 - 19:30 <b>Langhantel</b> Nicol S.	<b>SONNTAG</b>
<b>K1</b> 18:00 - 19:00 <b>Step-Dance</b> Nicole K.	<b>K1</b> 18:15 - 19:15 <b>Rücken-Fit</b> Dominik	<b>K2</b> 19:15 - 20:00 <b>Indoor Cycling</b> Nicole S.	<b>K4</b> 19:00 - 19:45 <b>Reha Sport</b> - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus		<b>K1</b> 12:00 - 13:15 <b>X-Power</b> Nicole S.
<b>K4</b> 19:30 - 20:15 <b>Reha Sport</b> - Wirbelsäule - RehaVitalisPlus	<b>K1</b> 19:30 - 21:00 <b>Bodyfit &amp; Stretching</b> Sandra	<b>K1</b> 19:15 - 20:15 <b>Fitness Aerobic</b> Christiane	<b>K1</b> 18:30 - 19:25 <b>Funktionsgymnastik</b> Nici		
<b>K2</b> 19:00 - 20:00 <b>Indoor Cycling</b> Silke			<b>K3</b> 19:30 - 20:30 <b>Crossfitness</b> Elena		
<b>K1</b> 19:15 - 20:15 <b>Deep Work</b> Nicole S.			<b>K1</b> 19:30 - 20:30 <b>Step'n Style</b> Sandra		
<b>K1</b> 20:30 - 21:30 <b>Langhantel</b> Silke			<b>K1</b> 20:30 - 21:00 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Sandra		