

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH			
Uhrzeit		Trainer/in	Raum	Uhrzeit		Trainer/in	Raum	Uhrzeit		Trainer/in	Raum
09:30 – 10:30	RÜCKENFITNESS	Meike	1	09:00 – 09:55	BBP	Alena	1	16:55 – 17:55	TRX®- TRAINING ●	Tanja	1
17:00 – 18:00	YOGA	Shyan	3	10:00 – 11:00	STEP AEROBIC	Alena	1	17:00 – 17:30	SPRINT®	Felix	2
17:00 – 18:00	BODYATTACK®	Kristina	1	17:00 – 18:00	LATIN DANCE	Eileen	1	18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Felix	2
18:00 – 18:55	BBP	Nina	1	17:00 – 18:00	KIELS CYCLING	Anika	2	18:20 – 19:20	RÜCKENFITNESS	Meike	1
18:15 – 19:30	YOGA	Lydia	3	17:00 – 18:00	YOGA	Sabine	3	19:30 – 20:30	YOGA	Lydia	3
18:30 – 19:30	KIELS CYCLING	Hauke	2	18:00 – 19:00	BODYBALANCE®	Vivian	3				
19:30 – 21:00	FITNESSBOXEN	Eiko	1	18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Sandra	2				
				18:00 – 19:00	HOT IRON®	Felix	1				
				19:00 – 20:00	KIELS JUMPING ●	Anni	1				
								SAMSTAG			
								Uhrzeit		Trainer/in	Raum
								10:00 – 11:00	KIELS CYCLING	Annika / Heiko	2
DONNERSTAG				FREITAG				SONNTAG			
Uhrzeit		Trainer/in	Raum	Uhrzeit		Trainer/in	Raum	Uhrzeit		Trainer/in	Raum
09:00 – 10:00	RÜCKENFITNESS	Meike	1	09:00 – 10:00	KIELS JUMPING ●	Anastasija	1	10:00 – 11:00	KIELS CYCLING	Sandra	2
10:00 – 11:00	YOGA	Shyan	3	17:00 – 18:00	KIELS CYCLING	Heiko	2	17:00 – 18:00	JUMPING	Anni	1
17:00 – 18:00	POWER-YOGA	Korinna	3	17:15 – 17:45	GRIT®	Nadine	1				
17:30 – 18:00	BAUCH INTENSIV	Aina	1	18:00 – 19:00	BODYPUMP®	Nadine	1				
18:00 – 19:00	DEEPWORK®	Aina	1	18:00 – 19:00	YOGA	Rafaela	3				
18:00 – 19:00	ANTARA®	Korinna	3								
18:15 – 19:00	KIELS CYCLING	Dirk	2								
19:00 – 19:30	STRETCH & RELAX	Korinna	3								
19:00 – 19:45	KIELS CYCLING	Dirk	2								
19:20 – 20:20	RÜCKENFITNESS	Ines	1								

Legende zum Kursplan:

- Anmeldung am Empfang erforderlich
(Tel.: 0431-540250)
- Kurs ist neu im Programm