

KURSPLAN – November 2018

MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09:30 – 10:30	RÜCKENFITNESS	Meike	3	09:00 – 09:55	BBP	Alena	1	09:00 – 10:00	KIELS JUMPING®	Sarah	1
16:00 – 17:00	ZUMBA®	Katja	1	10:00 – 11:00	STEP WORKOUT	Alena	1	09:00 – 10:00	BODYBALANCE®	Vivian	3
16:45 – 17:45	YOGA	Shyan	3	16:45 – 17:45	KIELS CYCLING	Anika	2				
17:00 – 18:00	BODYATTACK®	Kristina	1	17:30 – 18:00	BAUCH INTENSIV	Aina	1	16:30 – 17:10	TRX®-TRAINING EINSTEIGER	Tanja	1
17:45 – 18:15	FASZIEN, STRETCH & RELAX	Shyan	3	18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Sandra	2	17:10 – 18:00	TRX®-TRAINING	Tanja	1
18:00 – 19:00	LANGHANTEL WORKOUT	Ines	1	18:00 – 19:00	BODY WORKOUT	Aina	1	18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Heiko	2
18:15 – 19:30	YOGA	Lydia	3	19:00 – 20:00	KIELS JUMPING®	Sina	1	18:10 – 18:55	TABATA Outdoor	Tanja	DACH
18:30 – 19:30	KIELS CYCLING	Hauke	2		18:20 – 19:20	RÜCKENFITNESS	Meike	1			
19:00 – 19:30	BAUCH INTENSIV	Ines	1		19:30 – 20:30	YOGA	Lydia	3			
				FREITAG							
DONNERSTAG				Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	SAMSTAG			
Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum	09:00 – 10:00	FUNCTIONAL WORKOUT	Tino/Simon	1	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10:00 – 11:00	YOGA	Shyan	3					10:00 – 11:00	KIELS CYCLING	Anika/Heiko	2
11:00 – 11:30	FASZIEN, STRETCH & RELAX	Shyan	3	17:00 – 18:00	KIELS CYCLING	Heiko	2	13:00 – 14:00	ZUMBA®	Katja	1
17:15 – 18:00	CORE TRAINING	Tanja	1	18:00 – 19:15	YOGA	Jasmin	3	SONNTAG			
18:00 – 19:00	BBP	Aina	1	Legende zum Kursplan: – Anmeldung am Empfang erforderlich (Tel.: 0431 / 540250) – Kurs ist neu im Programm / neue Kurszeit Aktuelle Kursplan-Änderungen und den Kursplan als Download gibt es unter www.kiels-city.de ! Viel Spaß beim Training!				Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Heinz	2					10:00 – 11:00	KIELS CYCLING	Sandra	2
19:20 – 20:20	BODY WORKOUT	Ines	1					15:00 – 16:00	ZUMBA®	Katja	1