

KURSPLAN - Oktober 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	16:30 – 17:10	TRX®-TRAINING EINSTEIGER	Tanja	1
16:00 – 17:00	ZUMBA®	Katja	1	10:00 – 11:00	STEP WORKOUT	Alena	1	17:10 – 18:00	TRX®-TRAINING	Tanja	1
16:45 – 17:45	YOGA	Shyan	3					18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Heiko	2
17:00 – 18:00	BODYATTACK®	Kristina	1	16:45 – 17:45	KIELS CYCLING	Anika	2	18:10 – 18:55	TABATA Outdoor	Tanja	DACH
17:45 – 18:15	FASZIEN, STRETCH & RELAX	Shyan	3	18:00 – 19:00	BODYBALANCE®	Vivian	3	18:20 – 19:20	RÜCKENFITNESS	Meike	1
18:00 – 19:00	LANGHANTEL WORKOUT	Ines	1	18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Sandra	2	19:30 – 20:30	YOGA	Lydia	3
18:15 – 19:30	YOGA	Lydia	3	17:30 – 18:00	BAUCH INTENSIV	Aina	1				
18:30 – 19:30	KIELS CYCLING	Hauke	2	18:00 – 19:00	BODY WORKOUT	Aina	1				
19:00 – 19:30	BAUCH INTENSIV	Ines	1	19:00 – 20:00	KIELS JUMPING®	Sina	1				
								SAMSTAG			
DONNERSTAG				FREITAG				Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10:00 – 11:00	YOGA	Shyan	3	09:00 – 10:00	FUNCTIONAL WORKOUT	Tino/Simon	1	10:00 – 11:00	KIELS CYCLING	Anika/Heiko	2
11:00 – 11:30	FASZIEN, STRETCH & RELAX	Shyan	3					13:00 – 14:00	ZUMBA®	Katja	1
17:15 – 18:00	CORE TRAINING	Tanja	1					SONNTAG			
18:00 – 19:00	BBP	Aina	1	17:00 – 18:00	KIELS CYCLING	Heiko	2	Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
18:00 – 19:00	KIELS CYCLING	Heinz	2	18:00 – 19:15	YOGA	Jasmin	3	10:00 – 11:00	KIELS CYCLING	Sandra	2
19:20 – 20:20	BODY WORKOUT	Ines	1	19:15 – 20:15	POUND®	Nicole	1	15:00 – 16:00	ZUMBA®	Katja	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!