



# KURSPLAN

## ab 02.01.2023 - 29.01.2023

Für alle Kurse muss sich angemeldet werden! **BLAUE Kurse** sind Präventionskurse für die ein Zuschuss der KK möglich ist. **Mitglieder dürfen alle Kurse uneingeschränkt besuchen :-)**

Rehasportler ohne ZZ dürfen nur Ihren **ROTEN KURS** besuchen. **ROTE Anfangszeiten** sind Kurse die auch von Rehasportlern mit Stunden-Zuzahlung besucht werden können. **SCHWARZE Kurse** sind ausschließlich für Mitglieder.

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag		Samstag		
R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R3	R4	R1	R2	R1	R2	
8.30 h Senior-FIT Annett				8.30 h Wirbelsäule Anja	8.30 h Bodywork Daniel			8.30 h Wirbelsäule Leandra				8.30 h Wirbelsäule Silvia	8.30 h TABATA BBP Dani							
9.25 h Senior-FIT Annett			9.00 h REHA Zirkel Dani	9.25 h Pilates Silvia	9.30 h JUMP'up Trampolin Nici			9.25 h Wirbelsäule Leandra				9.25 h Pilates Lara			9.30 h REHA Zirkel Krissi	9.25 h Functional Workout Leandra				
10.20 h Fatburner Step / B. Annett				10.30 h Senior-FIT Anja	10.30 h Bein-FIT Reha Leandra			10.20 h BBP Leandra			10.00 h REHA Zirkel Krissi	10.30 h Wirbelsäule Dani				10.30 h Beckenboden Leandra		10.00 h Bodywork Christiane		
				12.00 h Vital & Fit Anja				11.30 h Bodywork Annett										11.15 h Step / Bauch Christiane		
14.00 h Wirbelsäule Leandra								14.00 h Yoga / Wirbels. Silvia							14.00 h Zirkel RücknVital Krissi					
													*15.30 h 10x Ernährungs- kurs Ilona							
15.50 h Fatburner Step/BBP Nici		16.00 h FIT KIDS 4-5 j. Anja		16.00 h Wirbelsäule Annett	16.00 h FIT KIDS 7-12 Paola			16.00 h Rücken FIT Annett				16.00 h Wirbelsäule Paola			16.00 h FIT KIDS 5-6 j. Anja					
16.55 h Wirbelsäule Leandra	17.00 h Cardio Train Antje	16.55 h Bodega Anja		17.00 h Wirbelsäule Paola	17.00 h JUMP'up Trampolin Annett	17.00 h Bodywork virtuell		17.00 h Step fortgesch.. Christiane	17.00 h BBP+ Lara	17.15 h Pilates Silvia	17.10 h Zirkel FIT Annett	17.00 h Rücken FIT Anja	17.00 h Bodywork Paola	17.10 h Yoga Lisa					ZU ALLEN KURSEN MUSS SICH ANGEMELDET WERDEN! MySports- App aus dem App-Store laden,Mailadresse und Passwort vergeben, zu Kursen anmelden.	
18.05 h BBP+ Antje	18.05 h BBP CardioFit Doreen	18.00 h Hatha Yoga Anja		17.50 h Functional Workout Caro	18.00 h Fatburner Step/BBP Paola		18.05 h REHA Zirkel Annett	17.55 h Bodywork Christiane	18.00 h Cardio Train Daniel	18.15 h Pilates Silvia	18.05 h REHA Zirkel Lara	18.05 h Functional Workout Paola	18.05 h JUMP'up Trampolin Anja	18.10 h Rücken Power Doreen						
19.15 h Pilates Doreen	19.10 h Bodywork virtuell	/		18.50 h ZUMBA Doreen	19.05 h Wirbelsäule Caro	19.15 h Yoga Anke		19.05 h Functional TABATA Daniel	19.05 h Rücken Power Lara	/		19.10 h BBP CardioFit Doreen	19.05 h Wirbelsäule Anja							