

# VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

## DEIN KURSPLAN AM SCHREVENPARK.

Montag		Dienstag			
09	09:00-10:00	<b>Bewegungstraining</b> Spiegelsaal, Hanne W.	09:20-10:20 <b>MamaFit 2</b> Halle 2, Britt W.		
	09:15-10:15	<b>ParkFit</b> Foyer/Schrevenpark, Steffi V.		09:30-10:30 <b>Step 1 Workout</b> Spiegelsaal, Ulrike B.	
	09:30-10:30	<b>Step 1 Workout</b> Gymnastikraum, Heike G.	10	10:00-11:00 <b>Pilates 1</b> Gymnastikraum, Eva H.-W.	
10	10:00-11:00	<b>Seniorengymnastik</b> Halle 2, Hanne W.		10:00-11:00 <b>FrauenFitness 50+</b> Halle 1, Andrea L.	
	10:00-11:00	<b>Osteoporose-Training</b> Spiegelsaal, Jens S.		10:30-11:30 <b>Herzgruppe</b> (Übungsgruppe) Halle 2, Annika H.	
	10:30-11:30	<b>FunctionalWorkout</b> Gymnastikraum, Steffi V.		10:30-11:30 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Ulrike B.	
11	11:30-12:30	<b>MamaFit 1</b> Gymnastikraum, Steffi V.	11	11:00-12:15	<b>Yoga</b> Gymnastikraum, Eva H.-W.

Mittwoch	
09	09:00-10:00 <b>Qigong</b> Gymnastikraum/Outdoor Susanne K.
	09:30-10:30 <b>CardioWorkout</b> Spiegelsaal, Roman R.
10	10:00-11:00 <b>Seniorengymnastik</b> Halle 2, Jens S.
	10:35-11:35 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Andrea L.
11	11:00-12:00 <b>Stuhlgymnastik</b> Halle 2, Jens S.
12	12:00-13:00 <b>Brustkrebsport</b> Spiegelsaal, Jens S.

Donnerstag	
08	08:30-09:30 <b>Qigong</b> Gymnastikraum, Regina S.
	08:30-09:30 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Sybille L.
09	09:30-11:00 <b>Yoga</b> Gymnastikraum, Anja P.
	09:30-10:30 <b>FunctionalWorkout</b> (mit Kinderbegleitung) Spiegelsaal, Swantje J.
10	10:30-11:30 <b>RückenFit</b> Spiegelsaal, Swantje J.
11	11:30-12:30 <b>Orthopädisches Rückentraining</b> Spiegelsaal, Swantje J.

Freitag	
09	09:30-10:30 <b>Step 1 Workout</b> Spiegelsaal, Ulrike B.
	09:30-10:30 <b>Walking/Nordic Walking</b> Foyer/Schrevenpark, Jens S.
	09:30-10:30 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Margareta P.
10	10:00-11:00 <b>FrauenFitness 50+</b> Halle 1, Andrea L.
	10:30-11:30 <b>CardioWorkout</b> Spiegelsaal, Ulrike B.
11	11:00-12:00 <b>FunctionalWorkout 40+</b> Gymnastikraum, Steffi V.

Samstag	
09	09:00-10:00 <b>Herzgruppe</b> (Trainingsgruppe) Halle 2, Jutta B./Karin B.
	09:30-10:30 <b>Aroha®</b> Gymnastikraum, Svenja S.
10	10:00-11:00 <b>AthletikWorkout</b> Spiegelsaal, Carina H.
	10:05-11:05 <b>Zumba</b> Halle 2, Gaby H.
11	10:30-11:30 <b>KAHA</b> Gymnastikraum, Svenja S.
	11:10-12:10 <b>FunctionalWorkout</b> Halle 2, Roman R.
	11:15-12:15 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Carina H.

16	16:15-17:15 <b>Step 1</b> Spiegelsaal, Linda G.
	16:25-17:25 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Ana Carolina F.
17	17:00-18:00 <b>Zumba</b> Halle 1, Karen E.
	17:20-18:20 <b>TaeFit® Power</b> Spiegelsaal, Svenja S.
	17:25-18:25 <b>Workout-Zirkel</b> Gymnastikraum, Christina T.
	17:30-18:30 <b>KrossFit Daily Challenge</b> Functional Zone, Corinna S.
	17:40-18:40 <b>Pilates</b> Halle 2, Ana Carolina F.
18	18:00-19:00 <b>FunctionalWorkout</b> Halle 1, Lisa B.
	18:25-19:25 <b>KAHA</b> Spiegelsaal, Svenja S.
	18:30-19:30 <b>Step 1</b> Gymnastikraum, Traute S.
	18:45-19:45 <b>Herzgruppe</b> (Trainingsgruppe) Halle 2, Carsten S.
19	19:00-20:30 <b>MännerFitness</b> Halle 1, Niklas W.
	19:30-20:30 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Traute S.
	19:30-20:30 <b>CardioWorkout</b> Spiegelsaal, Cornelia M.
20	20:30-21:30 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Traute S.
	20:35-21:35 <b>FrauenFitness</b> Halle 1, Karina G.

16	16:00-17:00 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Theresa R.
17	17:00-18:00 <b>Antara®</b> Spiegelsaal, Katja M.
	17:00-18:00 <b>Lungensport</b> Gymnastikraum, Heiner L.
17	17:00-18:00 <b>AthletikWorkout</b> Halle 1, Sven S.
	17:45-18:15 <b>BauchWorkout</b> Gymnastikraum, Carola H.
18	18:00-19:00 <b>Step 2</b> Spiegelsaal, Katja M.
	18:10-19:10 <b>TaeFit® Extreme</b> Halle 1, René S.
	18:15-18:45 <b>BauchWorkout</b> Gymnastikraum, Ines B.
	18:45-19:45 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Ines B.
19	19:00-20:30 <b>HipHop (ab 21 Jahre)</b> Spiegelsaal, Nathalie S.
	19:15-20:15 <b>CardioWorkout</b> Halle 1, Roman R.
	19:15-21:15 <b>Jumping Points*</b> Lessinghalle 2, Gundel M.
	19:45-20:15 <b>Stretch &amp; Relax</b> Gymnastikraum, Ines B.

**A** Anmeldung erforderlich – frühestens ab 09:00 Uhr des Vortages. Teilnehmerkarte muss spätestens 10 Min. vor Kursbeginn am Info-Point abgeholt werden.

**B** Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnehmerkarten 30 Min. vor Kursbeginn am Info-Point erhältlich.

**R** Teilnahme nur nach Rücksprache.

\* Rückmeldung unter gundel.memmert@gmail.com

\*\* Anmeldung 24 Stunden vor Kursbeginn unter paartanzen@kmtv.de

15	15:15-16:15 <b>Sport mit Diabetes</b> Gymnastikraum, Jens S.
16	16:15-17:45 <b>Yoga</b> Gymnastikraum, Jessica M.
17	17:05-18:05 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Sybille L.
	17:10-18:10 <b>M.A.X.® &amp; Stretch</b> Halle 1, Sara L.
	17:45-18:15 <b>BauchWorkout</b> Gymnastikraum, Carola H.
18	18:10-19:10 <b>Step Workout</b> Spiegelsaal, Steffi V.
	18:15-19:15 <b>Pilates 2</b> Gymnastikraum, Carola K.
	18:15-19:15 <b>RückenFit</b> Halle 1, Sybille L.
	18:15-19:15 <b>Herzgruppe</b> (Übungsgruppe) Halle 2, Carola H.
18	18:30-19:30 <b>KrossFit Technik</b> Functional Zone, Stefan T.
	18:30-19:30 <b>KrossFit Kettlebell 1</b> Functional Zone, Jens S.
19	19:15-20:15 <b>FunctionalWorkout</b> Halle 1, Annekathrin M.
	19:15-20:15 <b>Herzgruppe</b> (Trainingsgruppe) Halle 2, Carola H.
	19:30-21:00 <b>Yoga 2</b> Gymnastikraum, Sabine S.-G.
20	20:00-21:00 <b>Thai-Kick-Box Workout</b> Spiegelsaal, Berit R.
	20:30-21:30 <b>Pilates 1</b> Halle 2, Carola H.

16	16:15-17:15 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Theresa R.
	16:25-17:25 <b>Pilates 1</b> Gymnastikraum, Carola H.
17	17:00-18:00 <b>KrossFit Daily Challenge</b> Functional Zone, Stefan T.
	17:15-18:15 <b>AthletikWorkout</b> Spiegelsaal, Sven S.
	17:30-18:30 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Carola H.
18	18:00-19:00 <b>CardioWorkout</b> Halle 1, Merle S.
	18:15-19:15 <b>IRON SYSTEM®</b> Spiegelsaal, Lisa K.
	18:30-20:00 <b>TaiChi</b> Gymnastikraum, Mark L.
19	19:00-20:00 <b>KrossFit Kettlebell 1</b> Functional Zone, Jens S.
	19:00-20:00 <b>ZumbaToning</b> Halle 1, Johanna P.
	19:15-20:15 <b>FunctionalWorkout</b> Spiegelsaal, Lisa K.
20	20:00-21:30 <b>Lindy-Hop</b> Gymnastikraum, Mario G.
	20:15-21:45 <b>Paartanzen**</b> (freies Training) Spiegelsaal, André S./Gesa S.

15	15:00-16:00 <b>Orthopädisches Rückentraining</b> Spiegelsaal, Myrna H.
16	16:00-17:00 <b>Orthopädisches Rückentraining</b> Spiegelsaal, Myrna H.
17	17:15-18:15 <b>Step 3</b> Spiegelsaal, Linda G.
	17:30-18:00 <b>BauchWorkout</b> Gymnastikraum, Carola H.
	17:30-18:30 <b>KrossFit Daily Challenge</b> Functional Zone, Stefan T.
18	18:00-19:00 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Carola H.
	18:10-19:10 <b>CardioWorkout</b> Halle 1, Nicole B.
	18:30-19:00 <b>Faszientraining</b> Functional Zone, Stefan T.
19	19:00-20:00 <b>Pilates 2</b> Gymnastikraum, Carola H.
	19:15-20:45 <b>MännerFitness</b> Halle 1, Stefan T.
20	20:00-21:30 <b>Yoga 2</b> Gymnastikraum, Susanne K.

12	12:15-13:15 <b>RückenFit</b> Gymnastikraum, Martina S.
	12:30-13:00 <b>Faszientraining</b> Spiegelsaal, Ines B.
13	13:00-14:00 <b>BalanceWorkout</b> Spiegelsaal, Ines B.
14	14:00-14:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Spiegelsaal, Ines B.

Sonntag	
17	17:00-18:30 <b>Paartanzen (Einsteiger)</b> Spiegelsaal, André u. Gesa S.
18	18:30-20:00 <b>Paartanzen (Level 1)</b> Spiegelsaal, André u. Gesa

■ **VITALIA fit & gesund**  
 ■ **REHA- & Präventionssport**  
 ■ **DANCE**

### Öffnungszeiten Info-Point Jahnstraße 8a

Mo.-Fr. 09:00 – 12:00 Uhr und 15:00 – 20:00 Uhr  
 Sa. 09:00 – 15:00 Uhr

**0431 / 530 130-65**

Aktuelle Infos:  
[www.kmtv.de/wochenplan](http://www.kmtv.de/wochenplan)

# VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

DEIN KURSPLAN MITTE.

UNSER NEUER  
STANDORT IST  
BARRIEREFREI!

Montag		Dienstag	
08	08:00-09:00 EarlyBird Yoga Saal 3, Ida W.	07	07:00-08:00 EarlyBird IRON SYSTEM® A Saal 1, Sybille L.
	08:30-09:30 Intervalltraining Saal 1, Dorota S.	08	08:00-09:00 Pilates Saal 2, Prady T.
09	09:30-10:00 BauchWorkout Saal 1, Dorota S.	09	09:00-10:00 ZumbaGold Saal 1, Christiane L.
			09:00-10:30 Yoga Saal 2, Prady T.
		10	10:00-11:00 FunctionalWorkout Saal 1, Steff V.

Mittwoch		Donnerstag	
09	09:00-09:30 M.A.X.® Saal 2, Carolin S.	08	08:00-09:00 EarlyBird Workout Saal 2, Katja K.
	09:30-10:30 SeniorFit Saal 1, Simone L.	09	09:15-10:15 RückenFit Saal 2, Katja K.
	09:30-10:00 BauchWorkout Saal 2, Carolin S.		09:30-10:30 TRX & Faszientraining A Saal 3, Carina H.
10	10:00-11:00 Workout Saal 2, Carolin S.	10	10:30-11:30 BalanceWorkout Saal 3, Carina H.
	10:30-11:30 Pilates Saal 1, Simone L.		
11	11:00-11:45 Lungensport R Saal 2, Heiner L.		

Freitag		Sonntag	
08	08:30-09:30 Pilates Saal 2, Prady T.	10	10:00-11:00 IRON SYSTEM® A Saal 1, Katharina B./Sybille L.
09	09:30-11:00 Yoga Saal 2, Prady T.	11	11:15-12:15 FunctionalWorkout Saal 2, Katharina B./Sybille L.

16	16:30-17:30 IRON SYSTEM® A Saal 1, Lisa K.	17	17:00-18:00 RückenFit Saal 1, Sünje L.
17	17:30-18:30 RückenFit Saal 1, Lisa K.		17:00-18:00 Aroha® Saal 2, Svenja S.
18	18:00-19:00 deepWork® Saal 2, Kristin Z.	18	18:00-19:00 BalanceWorkout Saal 2, Merle S.
	18:45-20:15 Yoga Saal 1, Prady T.		18:00-19:00 IRON SYSTEM® A Saal 1, Sünje L.
19	19:00-20:00 Zumba Saal 2, Kristin Z.		18:00-19:00 KAHA B Saal 3, Svenja S.
		19	19:00-20:00 CardioWorkout Saal 2, Merle S.
			19:00-20:00 Orthopädisches Rückentraining R Saal 1, Anne H.
		20	20:00-21:30 Paartanzen Saal 1, Gesa S./André S.

16	16:30-17:30 Antara® Saal 1, Birte L.	16	16:30-17:30 Beckenbodentraining (mit Kinderbegleitung) Saal 2, Myrna H.
	16:45-17:45 AthletikWorkout B Saal 3, Liske B.	17	17:00-18:00 IRON SYSTEM® A Saal 1, Katharina B.
17	17:30-18:30 Fatburner Saal 2, Buket A.		17:30-18:30 Pilates 2 Saal 2, Myrna H.
	17:45-18:30 Faszientraining B Saal 3, Liske B.	18	18:00-19:00 RückenFit Saal 1, Ines B.
18	18:30-19:30 Pilates B Saal 3, Prady T.	19	19:00-20:00 CardioWorkout Saal 2, Nargess G.
	18:30-19:30 Zumba Saal 1, Stefanie d. K.		
19	19:00-20:30 HipHop (17-21 Jahre) Saal 2, Nathalie S.		
	19:30-20:30 After Work Yoga B Saal 3, Prady T.		

16	16:00-16:30 M.A.X.® Saal 2, Carolin S.
	16:30-17:00 BauchWorkout Saal 2, Carolin S.
17	17:00-18:00 Workout Saal 2, Carolin S.
	17:00-18:00 IRON SYSTEM® A Saal 1, René S.
18	18:00-19:00 deepWORK® Saal 1, Sylvia S.
	18:00-19:00 TaeFit® Basic Saal 2, René S.
19	19:00-20:30 Yoga 2 Saal 1, Sylvia S.

## VITALIA fit & gesund

Unsere aktuellen Kursangebote – **von jung bis alt, für jeden ist etwas dabei.** Die große Vielfalt an Groupfitness-Kursen vereint Fitnesstrends und Kursklassiker wie Workout, IRON SYSTEM®, Lauftraining, Selbstverteidigung, RückenFit, Bewegungstraining 60+, Tanzen uvm.

**A** Anmeldung erforderlich – frühestens ab 09:00 Uhr des Vortages. Teilnehmerkarte muss spätestens 10 Min. vor Kursbeginn am Info-Point abgeholt werden.

**B** Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnehmerkarten 30 Min. vor Kursbeginn am Info-Point erhältlich.

**R** Teilnahme nur nach Rücksprache.

## REHA- & Präventionssport | DANCE

Unter dem Motto »**Leichter Leben**« sind viele Sportangebote zum Erhalt, zur Förderung und Wiederherstellung der körperlichen Aktivität sowie zur Verbesserung der Lebensqualität zusammengefasst.

Der KMTV bietet ein vielfältiges Tanzangebot an. **Entdecke viele weitere Möglichkeiten** in unserem weiteren Standort am Schrevenpark.

## Öffnungszeiten Info-Point Ringstraße 37-39

Mo. 07:30 – 10:00 und 16:00 – 20:45 Uhr  
 Di. 06:30 – 10:30 und 16:30 – 20:30 Uhr  
 Mi. 08:30 – 11:30 und 16:00 – 21:00 Uhr  
 Do. 07:30 – 11:00 und 16:00 – 20:30 Uhr  
 Fr. 08:00 – 10:00 und 15:30 – 21:00 Uhr  
 So. 09:30 – 12:45 Uhr

**0431 / 908 947-40**

Aktuelle Infos:  
[www.kmtv.de/wochenplan](http://www.kmtv.de/wochenplan)

# VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

## DEIN KURSPLAN IN FALCKENSTEIN.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
09	09:00-10:00	<b>Yoga</b> Marin, Susanne K.	09:15-10:15 <b>FunctionalWorkout</b> Marin, Nadine V.	09:00-10:00 <b>FLEXI-BAR® &amp; XCO® Workout</b> Marin, Christina T.	09:00-10:15 <b>Kundalini Yoga</b> Entspannungsraum, Christina G.	08:15-19:15 <b>EarlyBird Cycling</b> Cycling-Raum, Astrid B. <b>A</b>	09:30-10:30 <b>IRON SYSTEM®</b> Marin, René S. <b>A</b>				
10	10:15-11:15 <b>Circuit Series</b> Zirkeltraining Gerätepark, Claudia B. <b>A</b>	09:15-10:15 <b>RückenFit</b> Onyx, Astrid B.	09:15-10:15 <b>RückenFit</b> Onyx, Anita K.	09:00-10:00 <b>Pilates</b> Onyx, Anja K.	09:30-10:30 <b>RückenFit</b> Onyx, Anja K.	09:00-10:30 <b>RückenFit</b> Onyx, Anja K.	09:30-10:30 <b>Step 1</b> Onyx, Cornelia M.				
	10:15-11:15 <b>Qigong</b> Marin, Susanne K.	10:15-11:45 <b>Herzgruppe</b> Marin/Circuit, Karin B. <b>R</b>	10:00-11:00 <b>BalanceWorkout</b> Marin, Christina T.	10:00-11:30 <b>Herzgruppe</b> Onyx/Circuit, Jens S. <b>R</b>	10:45-11:45 <b>Pilates</b> Onyx, Anja K.	10:00-11:30 <b>Herzgruppe</b> Onyx/Circuit, Jens S. <b>R</b>	10:30-11:30 <b>CardioWorkout</b> Onyx, Cornelia M.				
11	11:30-12:30 <b>RückenFit</b> Onyx, Claudia B.		10:15-11:15 <b>Antara®</b> Onyx, Anita K.	10:15-11:15 <b>FunctionalWorkout 40+</b> Marin, Anja K.		11:30-12:30 <b>Circuit Series</b> Zirkeltraining Gerätepark, Sascha K. <b>A</b>					
16	16:15-17:15 <b>Sport mit Diabetes</b> Marin, Jens S. <b>R</b>	17:00-18:00 <b>Brustkrebssport</b> Cycling/Circuit, Andreas P. <b>R</b>	17:30-18:30 <b>RückenFit</b> Onyx, Juliane Z.	16:00-17:00 <b>Lungensport</b> Cycling-Raum/Circuit, Heiner L. <b>R</b>	16:45-18:15 <b>Yoga 1</b> Marin, Jessica M.	16:30-17:30 <b>CardioWorkout</b> (mit Kinderbegleitung) Onyx, Cornelia M.	16:45-17:45 <b>RückenFit</b> Onyx, Esen K./Viola P.				
	16:30-17:30 <b>RückenFit</b> Onyx, Karin B.	17:00-18:00 <b>Orthopädisches Rückentraining</b> Onyx, Susanne K. <b>R</b>	17:30-18:30 <b>Circuit Series</b> Zirkeltraining Gerätepark, Sascha K. <b>A</b>	16:30-17:30 <b>CardioWorkout</b> (mit Kinderbegleitung) Onyx, Cornelia M.	17:45-18:45 <b>CardioWorkout</b> Onyx, Esen K./Viola P.		10:30-11:30 <b>FunctionalWorkout</b> Onyx, Fabienne B.				
17	17:00-18:00 <b>Golfertraining</b> Gerätepark, Thorben S.	17:30-18:30 <b>M.A.X.® &amp; Stretch</b> Marin, Sara L. <b>B</b>	18:30-19:30 <b>Brustkrebssport</b> Gerätepark, Stefan P. <b>R</b>	17:30-18:30 <b>CardioWorkout</b> Onyx, Susann H.	18:30-19:00 <b>BauchWorkout</b> Marin, Carina H.	17:00-18:00 <b>Golfertraining</b> Gerätepark, Thorben S.	11:00-12:30 <b>Cycling XL</b> Cycling-Raum, Guido W. <b>A</b>				
	17:30-18:30 <b>IRON SYSTEM®</b> Marin, René S. <b>A</b>	18:00-19:00 <b>Zumba</b> Onyx, Jenny A.	18:30-19:30 <b>Aroha®</b> Onyx, René S.	18:00-18:30 <b>BauchWorkout</b> Marin, Carina H.	18:30-19:00 <b>BauchWorkout</b> Marin, Carina H.	17:30-18:30 <b>IRON SYSTEM®</b> Marin, René S. <b>A</b>	11:30-12:00 <b>BauchWorkout</b> Onyx, Fabienne B.				
	17:30-18:30 <b>KrossFit Kettlebell 1</b> Cycling-Raum, Jens S. <b>A</b>	18:00-19:30 <b>Herzgruppe</b> Cycling/Circuit, Andreas P./Jens S. <b>R</b>	18:30-20:00 <b>Thai-Kick-Box Workout XL</b> (ab 14. J.) Cycling-Raum, Juliane Z./Stefan Z.	18:30-19:30 <b>Cycling</b> Cycling-Raum Franka L./Guido W. <b>A</b>	18:45-19:45 <b>Zumba</b> Onyx, Christiane L.	17:30-18:30 <b>KrossFit Kettlebell 1</b> Cycling-Raum, Jens S. <b>A</b>	14:30-16:00 <b>Boxen</b> Cycling-Raum, Stefan Z./Juliane Z.				
	17:30-18:30 <b>FunctionalWorkout</b> Onyx, Kirsten L.	18:40-19:10 <b>BauchWorkout</b> Marin, Stefan Z.	18:45-19:15 <b>H.I.I.T.</b> Marin, Fabienne B.	18:30-19:30 <b>Cycling</b> Cycling-Raum Franka L./Guido W. <b>A</b>	19:00-20:00 <b>IRON SYSTEM®</b> Marin, Carina H. <b>A</b>	17:30-18:30 <b>FunctionalWorkout</b> Onyx, Kirsten L.	17:00-18:00 <b>Weekend Power Club</b> Marin, Jens S. <b>B</b>				
18	18:30-19:00 <b>Faszientraining</b> Marin, Kirsten L. <b>B</b>	18:45-19:45 <b>Cycling</b> Cycling-Raum, Oliver M. <b>A</b>	19:15-20:15 <b>Functional Workout</b> Marin, Fabienne B.	18:30-19:30 <b>IRON SYSTEM®</b> Marin, Carina H. <b>A</b>	20:00-20:30 <b>Faszientraining</b> Marin, Carina H. <b>B</b>	18:30-19:30 <b>FunctionalWorkout</b> Onyx, Kirsten L.	17:00-18:00 <b>Zumba</b> Onyx, Angela H.				
	18:30-19:30 <b>TaeFit® Power</b> Onyx, René S.	19:15-20:15 <b>RückenFit</b> Marin, Stefan Z.	19:30-20:30 <b>KAHA</b> Onyx, René S.	18:30-19:30 <b>Zumba</b> Onyx, Karen E.		18:45-19:45 <b>Cycling</b> Cycling-Raum, Franka L. <b>A</b>					
	18:45-19:45 <b>Cycling</b> Cycling-Raum, Franka L. <b>A</b>	19:15-20:15 <b>Zumba</b> Onyx, Olivia K.		19:30-20:30 <b>BalanceWorkout</b> Marin, Carina H. <b>B</b>		18:45-19:30 <b>Stretch&amp;Relax</b> Entspannungsraum, Sabine Z.					
19	19:30-21:00 <b>Yoga</b> Onyx, Sabine Z.	20:15-21:15 <b>Thai-Kick-Box Workout</b> Marin, Stefan Z.				19:30-21:00 <b>Yoga</b> Onyx, Sabine Z.					

- VITALIA fit & gesund**
- REHA- & Präventionssport**
- FITNESS**

- A** Anmeldung erforderlich – frühestens ab 09:00 Uhr des Vortages. Teilnehmerkarte muss spätestens 10 Min. vor Kursbeginn am Info-Point abgeholt werden.
- B** Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnehmerkarten 30 Min. vor Kursbeginn am Info-Point erhältlich.
- R** Teilnahme nur nach Rücksprache.

### Öffnungszeiten Info-Point Redderkoppel 11a

Mo. - Fr. 08:00 – 22:00 Uhr  
Sa. + So. 09:00 – 20:00 Uhr

**0431 / 530 130-35**

**Aktuelle Infos:**  
[www.kmtv.de/wochenplan](http://www.kmtv.de/wochenplan)