

VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

DEIN KURSPLAN AM SCHREVENPARK.

Montag		Dienstag	
09	09:00-10:00	Bewegungs- training Spiegelsaal	
	09:15-10:15	ParkFit Foyer/Schrevenpark	
	09:30-10:30	Step 1 Workout Gymnastikraum	
10	10:00-11:00	Seniorengymnastik Halle 2	
	10:00-11:00	Osteoporose-Training Spiegelsaal	R
	10:30-11:30	FunctionalWorkout Gymnastikraum	B
11	11:30-12:30	MamaFit 1 Gymnastikraum	

16	16:15-17:15	Step 1 Spiegelsaal	
	16:25-17:25	RückenFit Gymnastikraum	B
17	17:00-18:00	Zumba Halle 1	
	17:20-18:20	TaeFit® Power Spiegelsaal	B
	17:25-18:25	Workout-Zirkel Gymnastikraum	B
	17:30-18:30	Functional Box Functional Zone	A
18	17:40-18:40	Pilates Halle 2	B
	18:00-19:00	FunctionalWorkout Halle 1	
	18:25-19:25	KAHA Spiegelsaal	B
	18:30-19:30	Step 1 Gymnastikraum	B
19	18:45-19:45	Herzgruppe (Trainingsgruppe) Halle 2	R
	19:00-20:30	MännerFitness Halle 1	
	19:30-20:30	RückenFit Gymnastikraum	B
	19:30-20:30	CardioWorkout Spiegelsaal	B
20	20:30-21:30	RückenFit Gymnastikraum	
	20:35-21:35	FrauenFitness Halle 1	

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

Mittwoch			
09	09:00-10:00	Qigong Gymnastikraum	
	09:30-10:30	CardioWorkout Spiegelsaal	B
10	10:00-11:00	Seniorengymnastik Halle 2	
	10:35-11:35	RückenFit Gymnastikraum	B
11	11:00-12:00	Stuhlgymnastik Halle 2	
12	12:00-13:00	Brustkrebsport Spiegelsaal	R

15	15:15-16:15	Sport mit Diabetes Gymnastikraum	R
16	16:15-17:45	Yoga Gymnastikraum	
	17:00-18:00	Functional Box Functional Zone	A
17	17:15-18:15	deepWork® Halle 1	
	17:45-18:15	BauchWorkout Gymnastikraum	
	18:10-19:10	Step Workout Spiegelsaal	B
18	18:15-19:15	Pilates 2 Gymnastikraum	B
	18:15-19:15	RückenFit Halle 1	
	18:15-19:15	Herzgruppe (Übungsgruppe) Halle 2	R
	19:15-20:15	FunctionalWorkout Halle 1	
19	19:15-20:15	Herzgruppe (Trainingsgruppe) Halle 2	R
	19:30-21:00	Yoga 2 Gymnastikraum	
	20:00-21:00	Thai-Kick-Box Workout Spiegelsaal	B
20	20:30-21:30	Pilates 1 Halle 2	

- A Anmeldung erforderlich – frühestens ab 9:00 Uhr des Vortages. Teilnehmerkarte muss spätestens 10 Min. vor Beginn am Info-Point abgeholt werden.
- B Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnehmerkarten 15 Min. vor Kursbeginn am Info-Point erhältlich.
- R Teilnahme nur nach Rücksprache.

Donnerstag			
08	08:30-09:30	Qigong Gymnastikraum	
	09:30-11:00	Yoga Gymnastikraum	B
09	09:30-10:30	FunctionalWorkout (mit Kinderbegleitung) Spiegelsaal	
	10:30-11:30	RückenFit Spiegelsaal	
11	11:30-12:30	Orthopädisches Rückentraining Spiegelsaal	R

16	16:15-17:15	IRON SYSTEM® Spiegelsaal	A
	16:25-17:25	Pilates 1 Gymnastikraum	B
17	17:00-18:00	Functional Box Functional Zone	A
	17:15-18:15	AthletikWorkout Spiegelsaal	B
	17:30-18:30	RückenFit Gymnastikraum	B
18	18:00-19:00	CardioWorkout Halle 1	
	18:15-19:15	IRON SYSTEM® Spiegelsaal	A
	18:30-20:00	TaiChi Gymnastikraum	
	18:30-20:00	Lauftraining Foyer/Schrevenpark	
19	19:00-20:00	Kettlebell 1 (A) Functional Zone	A
	19:00-20:00	ZumbaToning Halle 1	
	19:15-20:15	FunctionalWorkout Spiegelsaal	B
20	20:00-21:30	Lindy-Hop Gymnastikraum	
	20:15-21:45	Paartanz** (freies Training) Spiegelsaal	

* Rückmeldung unter bistojalowski@software-house.de

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

Freitag			
09	09:30-10:30	Step 1 Workout Spiegelsaal	B
	09:30-10:30	Walking/Nordic Walking Foyer/Schrevenpark	
	09:30-10:30	RückenFit Gymnastikraum	B
10	10:00-11:00	FrauenFitness 50+ Halle 1	
	10:30-11:30	Workout-Zirkel Spiegelsaal	B
11	11:00-12:00	FunctionalWorkout 40+ Gymnastikraum	

15	15:00-16:00	Orthopädisches Rückentraining Spiegelsaal	R
	16:00-17:00	Orthopädisches Rückentraining Spiegelsaal	R
17	17:05-18:05	Workout-Zirkel Halle 1	
	17:15-18:15	Step 3 Spiegelsaal	
	17:30-18:00	BauchWorkout Gymnastikraum	
18	17:30-18:30	Functional Box Functional Zone	A
	18:00-19:00	RückenFit Gymnastikraum	B
	18:10-19:10	CardioWorkout Halle 1	
	18:30-19:00	Faszientraining Functional Zone	A
19	19:00-20:00	Pilates 2 Gymnastikraum	
	19:15-20:45	MännerFitness Halle 1	
20	20:00-21:30	Yoga 2 Gymnastikraum	

Samstag			
09	09:00-10:00	Herzgruppe (Trainingsgruppe) Halle 2	R
	09:30-10:30	Aroha® Gymnastikraum	B
10	10:00-11:00	AthletikWorkout Spiegelsaal	B
	10:05-11:05	Zumba Halle 2	
	10:30-11:30	KAHA Gymnastikraum	B
11	11:10-12:10	FunctionalWorkout Halle 2	
	11:15-12:15	IRON SYSTEM® Spiegelsaal	A
12	12:15-13:15	RückenFit Gymnastikraum	B
	12:30-13:00	Faszientraining Spiegelsaal	B
13	13:00-14:00	BalanceWorkout Spiegelsaal	B
14	14:00-14:30	Stretch & Relax Spiegelsaal	

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

VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

DEIN KURSPLAN MITTE.

UNSER DRITTER
STANDORT IST
BARRIEREFREI!

Montag		Dienstag	
08	08:30-09:30 Intervalltraining NUR BIS ENDE DEZEMBER Saal 1	07	07:00-08:00 EarlyBird IRON SYSTEM® A Saal 1
09	09:00-10:30 Yoga Saal 3	08	08:00-09:00 Pilates Saal 2
	09:30-10:00 BauchWorkout NUR BIS ENDE DEZEMBER Saal 1	09	09:00-10:00 ZumbaGold Saal 1
			09:00-10:30 Yoga Saal 2
		10	10:00-11:00 FunctionalWorkout Saal 1

Mittwoch		Donnerstag	
09	09:00-09:30 M.A.X.® Saal 2	08	08:00-09:00 EarlyBird Workout Saal 2
	09:30-10:30 SeniorFit Saal 1	09	09:15-10:15 RückenFit Saal 2
	09:30-10:00 BauchWorkout Saal 2		09:30-10:30 TRX & Mobility A Saal 3
10	10:00-11:00 Workout Saal 2	10	10:30-11:30 FunctionalWorkout Saal 3
	10:30-11:30 Pilates Saal 1		
11	11:00-11:45 Lungensport R Saal 2		

Freitag		Sonntag	
08	08:30-09:30 Pilates Saal 2	10	10:00-11:00 IRON SYSTEM® A NUR AN UNGERADEN KALENDERWOCHEN Saal 1
09	09:30-11:00 Yoga Saal 2	11	11:15-12:15 FunctionalWorkout NUR AN UNGERADEN KALENDERWOCHEN Saal 2

16	16:30-17:30 IRON SYSTEM® A Saal 1	17	17:00-18:00 RückenFit Saal 1
17	17:30-18:30 RückenFit Saal 1		17:00-18:00 Aroha® Saal 2
18	18:00-19:00 deepWork® Saal 2	18	18:00-19:00 BalanceWorkout Saal 2
	18:45-20:15 Yoga Saal 1		18:00-19:00 IRON SYSTEM® A Saal 1
19	19:00-20:00 Zumba Saal 2		18:00-19:00 KAHA B Saal 3
	19:00-20:00 TRX A Saal 3	19	19:00-20:00 CardioWorkout Saal 2
20	20:00-20:30 Mobility Saal 3		19:00-20:00 Orthopädisches Rückentraining R Saal 1
		20	20:00-21:30 Paartanzen Saal 1

16	16:45-17:45 AthletikWorkout B Saal 3	16	16:30-17:30 Yoga Saal 2
17	17:30-18:30 Fatburner Saal 2	17	17:00-18:00 IRON SYSTEM® A Saal 1
	17:45-18:30 Faszientraining B Saal 3		17:30-18:30 Pilates 2 Saal 2
18	18:30-19:30 Pilates B Saal 3	18	18:00-19:00 RückenFit Saal 1
	18:30-19:30 Zumba Saal 1		18:30-19:30 Zumba Gold Saal 2
19	19:00-20:30 HipHop (17-21 Jahre) Saal 2	19	19:00-20:00 CardioWorkout Saal 1
	19:30-20:30 After Work Yoga B Saal 3		19:00-20:00 TRX A Saal 3
		20	20:00-20:30 Mobility Saal 3

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

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®, 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 15 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 unseren weiteren Standorten.

Öffnungszeiten Info-Point Ringstraße 37-39

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

0431 / 908 947-40

Aktuelle Infos:
www.kmtv.de/wochenplan

VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

DEIN KURSPLAN IN FALCKENSTEIN.

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
09	09:00-10:00	Yoga Marin	09	09:15-10:15	Step Workout Marin	09	09:00-10:00	FLEXI-BAR® & XCO® Workout Marin	09	09:00-10:15	Kundalini Yoga Entspannungsraum	08	08:15-09:15	EarlyBird Cycling Functional Area	09	09:30-10:30	IRON SYSTEM® Marin
10	10:15-11:15	Circuit Series Zirkeltraining Gerätepark	09	09:15-10:15	RückenFit Onyx	09	09:15-10:15	RückenFit Onyx	09	09:00-10:00	Pilates Onyx	09	09:30-10:30	RückenFit Onyx	09	09:30-10:30	Step 1 Onyx
	10:15-11:15	Qigong Marin	10	10:15-11:45	Herzgruppe Marin/Circuit	10	10:00-11:00	BalanceWorkout Marin	10	10:00-11:30	Herzgruppe Onyx/Circuit	09	09:30-10:30	IRON SYSTEM® Marin	10	10:30-11:30	CardioWorkout Onyx
11	11:30-12:30	RückenFit Onyx	10	10:15-11:15	MamaFit 1 Onyx	10	10:15-11:15	Antara® Onyx	10	10:15-11:15	FunctionalWorkout 40+ Marin	10	10:45-11:45	Pilates Onyx			
			10	10:15-11:15	PME Entspannungsraum				11	11:30-12:30	Circuit Series Zirkeltraining Gerätepark						
16	16:15-17:15	Sport mit Diabetes Marin	17	17:00-18:00	Brustkrebsport Marin/Circuit	17	17:30-18:30	RückenFit Onyx	16	16:00-17:00	Lungensport Functional Area/Circuit	16	16:45-18:15	Yoga 1 Marin	Sonntag		
	16:30-17:30	RückenFit Onyx	17	17:00-18:00	Orthopädisches Rückentraining Gerätepark	17	17:30-18:30	Circuit Series Zirkeltraining Gerätepark	16	16:30-17:30	CardioWorkout (mit Kinderbegleitung) Onyx	16	16:45-17:45	RückenFit Onyx	10	10:30-11:30	FunctionalWorkout Onyx
17	17:00-18:00	Golfertraining Gerätepark	18	18:00-19:00	Zumba Onyx	18	18:30-19:30	Brustkrebsport Gerätepark	17	17:00-17:45	Slingtraining START NOVEMBER Functional Area	17	17:45-18:45	CardioWorkout Onyx	11	11:00-12:30	Cycling XL Functional Area
	17:30-18:30	IRON SYSTEM® Marin	18	18:00-19:30	Herzgruppe Marin/Circuit	18	18:30-19:30	Aroha® Onyx	17	17:30-18:30	CardioWorkout Onyx	18	18:30-19:00	BauchWorkout Marin	11	11:30-12:00	BauchWorkout Onyx
	17:30-18:30	Kettlebell 1 Functional Area	18	18:40-19:10	BauchWorkout Marin	18	18:45-20:15	Thai-Kick-Box Workout XL (ab 14. J.) Marin	17	18:30-18:30	CardioWorkout Onyx	18	18:45-19:45	Zumba Onyx	14	14:30-16:00	Boxen Functional Area
	17:30-18:30	FunctionalWorkout Onyx	18	18:45-19:45	Cycling Functional Area	19	19:00-19:30	Functional Box Technik Functional Area	18	18:00-18:30	BauchWorkout Marin	19	19:00-20:00	IRON SYSTEM® Marin	16	16:30-17:30	Qigong Functional Area
18	18:30-19:30	TaeFit® Power Onyx	19	19:00-20:00	Zumba Onyx	19	19:30-20:30	Functional Box Functional Area	18	18:30-19:00	Functional Box Technik NUR BIS ENDE DEZEMBER Functional Area	20	20:00-20:30	Faszientraining Marin	17	17:00-18:30	Weekend Power Club Marin
	18:45-19:45	Cycling Functional Area	19	19:15-20:15	RückenFit Marin	19	19:30-20:30	KAHA Onyx	18	18:30-19:30	IRON SYSTEM® Marin				17	17:00-18:00	Zumba Onyx
	18:45-19:30	Stretch&Relax Entspannungsraum				20	20:30-21:00	Mobility Functional Area	18	18:30-19:30	Zumba Onyx						
19	19:30-21:00	Yoga Onyx							19	19:00-20:00	Functional Box NUR BIS ENDE DEZEMBER Functional Area						
									19	19:30-20:30	BalanceWorkout Marin						

- 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 15 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