

VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

DEIN KURSPLAN AM SCHREVENPARK – VOM 01.04.2018 BIS 30.09.2018.

Montag

09	09:00-10:00	Bewegungstraining Spiegelsaal	
	09:00-10:00	Functional Box Functional Zone	A
	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	Functional Workout Gymnastikraum	B
11	11:30-12:30	MamaFit 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
	17:40-18:40	Pilates Halle 2	

18	18:00-19:00	Functional Workout Halle 1	
	18:25-19:25	KAHA Spiegelsaal	B
	18:30-19:30	Step 1 Gymnastikraum	B
	18:45-19:45	Herzgruppe (Trainingsgruppe) Halle 2	R

19	19:00-20:30	MännerFitness Halle 1	
	19:30-20:30	RückenFit Gymnastikraum	B
	19:30-20:30	Cardio Workout Spiegelsaal	B

20	20:30-21:30	RückenFit Gymnastikraum	
	20:35-21:35	FrauenFitness Halle 1	

Dienstag

09	09:20-10:20	MamaFit 2 Halle 2	
	09:30-10:30	Step 1 Workout Spiegelsaal	B
10	10:00-11:00	Pilates 1 Gymnastikraum	B
	10:00-11:00	FrauenFitness 50+ Halle 1	
	10:30-11:30	Herzgruppe (Übungsgruppe) Halle 2	R
	10:30-11:30	IRON SYSTEM® Spiegelsaal	A
11	11:00-12:30	Yoga Gymnastikraum	B

16	16:00-17:00	IRON SYSTEM® Spiegelsaal	A
----	-------------	------------------------------------	---

17	17:00-18:00	Antara® Spiegelsaal	B
	17:00-18:00	Lungensport Gymnastikraum	R
	17:00-18:00	Fatburner Halle 1	

18	18:00-19:00	Step 2 Spiegelsaal	
	18:15-18:45	Bauch Workout Gymnastikraum	B
	18:30-19:30	Lauftraining (freies Training) Foyer/Schrevenpark	
	18:45-19:45	RückenFit Gymnastikraum	B

19	19:00-20:30	Hip Hop (ab 21 Jahre) Spiegelsaal	R
	19:00-20:00	Functional Box Functional Zone	A
	19:15-20:15	Cardio Workout Halle 1	
	19:45-20:15	Stretch & Relax Gymnastikraum	

20	20:00-20:30	Mobility AB MAI Functional Zone	
	20:30-22:00	Modern Jazz (Erwachsene) Lessinghalle 2	

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

Mittwoch

09	09:00-10:00	Qigong Gymnastikraum/Outdoor	
	09:30-10:30	Cardio Workout Spiegelsaal	B
10	10:00-11:00	Seniorengymnastik Halle 2	
	10:35-11:35	RückenFit Halle 1	B
11	11:00-12:00	Stuhlgymnastik Halle 2	
12	12:00-13:00	Brustkrebsport Spiegelsaal	R

15	15:15-16:15	Diabetes- & Lungensport Gymnastikraum	R
----	-------------	---	---

16	16:15-17:45	Yoga Gymnastikraum	
----	-------------	------------------------------	--

17	17:00-18:00	Orthopädisches Training nur mit Mitgliedschaft AB 18. APRIL, Spiegelsaal	R
	17:15-18:15	deepWork® Halle 1	
	17:45-18:15	Bauch Workout Gymnastikraum	

18	18:10-19:10	Step Workout Spiegelsaal	B
	18:15-19:15	Pilates 2 Gymnastikraum	
	18:15-19:15	RückenFit Halle 1	
	18:15-19:15	Herzgruppe (Übungsgruppe) Halle 2	R

19	19:00-20:00	Functional Box Functional Zone	A
	19:15-20:15	Functional Workout Halle 1	
	19:15-20:15	Herzgruppe (Übungsgruppe) Halle 2	R
	19:30-21:00	Yoga 2 Gymnastikraum	

20	20:00-21:00	Thai-Kick-Box Workout Spiegelsaal	B
	20:00-20:30	Mobility Functional Zone	
	20:30-21:30	Pilates 1 Halle 2	

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

Donnerstag

07	07:30-08:30	Early Bird IRON SYSTEM® Spiegelsaal	A
	07:30-08:30	Early Bird Yoga Gymnastikraum	

08	08:30-09:30	Qigong Gymnastikraum	
----	-------------	--------------------------------	--

09	09:30-11:00	Yoga Gymnastikraum	B
	09:30-10:30	Functional Workout (mit Kinderbegleitung) Spiegelsaal	

10	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	16:15-17:15	Pilates 1 Gymnastikraum	B
----	-------------	-----------------------------------	---

17	17:00-18:00	Functional Box Functional Zone	A
	17:15-18:15	Athletik Workout Spiegelsaal	B
	17:30-18:30	RückenFit Gymnastikraum	B

18	18:00-19:00	Cardio Workout Halle 1	
	18:30-20:00	Tai Chi Gymnastikraum	
	18:30-20:00	Lauftraining Foyer/Schrevenpark	

19	19:00-20:00	Kettlebell 1 Functional Zone	A
	19:00-20:00	ZumbaToning Halle 1	
	19:15-20:15	Functional Workout Spiegelsaal	B

20	20:00-21:30	Lindy-Hop Gymnastikraum	
	20:15-21:45	Paartanzen* (freies Training) Spiegelsaal	

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.

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	

10	10:00-11:00	FrauenFitness 50+ Halle 1	
	10:30-11:30	Workout-Zirkel Spiegelsaal	B

11	11:00-12:00	Functional Workout 40+ Gymnastikraum	
----	-------------	--	--

15	15:00-16:00	Orthopädisches Rückentraining Spiegelsaal	R
----	-------------	---	---

16	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	Bauch Workout Gymnastikraum	
	17:30-18:30	Functional Box Functional Zone	A

18	18:00-19:00	RückenFit Gymnastikraum	B
	18:10-19:10	Cardio Workout Halle 1	
	18:15-19:45	Hip Hop Formation Spiegelsaal	
	18:30-19:00	Faszientraining Functional Zone	A

19	19:00-20:00	Pilates 2 Gymnastikraum	
	19:00-20:45	MännerFitness Functional Box/ Halle 1	

20	20:00-21:30	Yoga 2 Gymnastikraum	
----	-------------	--------------------------------	--

Öffnungszeiten Info-Point Jahnstraße 8a

Mo.-Mi. 09:00 – 12:00 und 15:00 – 20:00 Uhr
Do. 08:30 – 12:00 und 15:00 – 20:00 Uhr
Fr. 09:00 – 12:00 und 15:00 – 20:00 Uhr
Sa. 09:00 – 14:30 Uhr

0431 / 530 130-65

Samstag

09	09:00-10:00	Herzgruppe (Trainingsgruppe) Halle 2	R
	09:00-09:30	Bauch Workout Gymnastikraum	
	09:30-10:30	Aroha® Gymnastikraum/Outdoor	B

10	10:00-11:00	Athletik Workout Spiegelsaal	B
	10:05-11:05	Zumba Halle 2	
	10:30-11:30	KAHA Gymnastikraum/Outdoor	B

11	11:10-12:10	Functional Workout 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	Balance Workout Spiegelsaal	B
----	-------------	---------------------------------------	---

14	14:00-14:30	Stretch & Relax Spiegelsaal	
----	-------------	---	--

Sonntag

17	17:00-18:30	Paartanzen (Einsteiger) Spiegelsaal	
----	-------------	--	--

18	18:30-20:00	Paartanzen (Level 1) Spiegelsaal	
----	-------------	---	--

Aktuelle Infos:
www.kmtv.de/wochenplan

VORBEIKOMMEN. MITMACHEN. BEGEISTERT SEIN.

DEIN KURSPLAN MITTE – VOM 01.04.2018 BIS 30.09.2018.

UNSER DRITTER
STANDORT IST
BARRIEREFREI!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
08	08:30-09:30 Intervalltraining Saal 1	07	07:00-08:00 EarlyBird IRON SYSTEM® A	09	09:00-09:30 M.A.X.® Saal 2	08	08:00-09:00 EarlyBird Workout Saal 2	08	08:30-09:30 YinYoga Saal 2	10	10:00-11:00 IRON SYSTEM® NUR AN UNGERADEN KALENDERWOCHEN Saal 1
09	09:00-10:30 Yoga Saal 3	08	09:00-10:00 Antara Saal 3		09:30-10:30 SeniorFit Saal 1	09	09:15-10:15 RückenFit Saal 2	09	09:30-11:00 Yoga Saal 2	11	11:15-12:15 Functional Workout NUR AN UNGERADEN KALENDERWOCHEN Saal 2
	09:30-10:00 Bauch Workout Saal 1	09	09:00-10:00 Zumba Gold Saal 1	10	10:00-11:00 Workout Saal 2		09:30-10:30 TRX PAUSE IM MAI Saal 3 A				
		09	09:00-10:30 Yoga Saal 2		10:30-11:30 Pilates Saal 1	10	10:30-11:30 Functional Workout PAUSE IM MAI Saal 3				
		10	10:00-11:00 Functional Workout Saal 1			11	11:00-12:00 Lungensport Saal 2 R				
17	17:30-18:30 RückenFit Saal 1	17	17:00-18:00 RückenFit Saal 1	16	16:45-17:45 Athletik Workout Saal 3 B	16	16:30-17:30 Yoga Saal 2	16	16:00-16:30 M.A.X.® Saal 2		
18	18:00-19:00 deepWork® Saal 2		17:00-18:00 Aroha® Saal 2	17	17:30-18:30 Fatburner Saal 2	17	17:00-18:00 IRON SYSTEM® Saal 1 A		16:30-17:00 Bauch Workout Saal 2	17	17:00-18:00 Workout Saal 2
	18:45-20:15 Yoga Saal 1	18	18:00-19:00 Balance Workout Saal 2		17:45-18:15 Bauch Workout Saal 3 B		17:30-18:30 Pilates 2 Saal 2	17	17:00-18:00 Workout Saal 2		17:00-18:00 IRON SYSTEM® Saal 1 A
19	19:00-20:00 Zumba Saal 2		18:00-19:00 IRON SYSTEM® Saal 1 A	18	18:30-19:30 Pilates Saal 3 B	18	18:00-19:00 RückenFit Saal 1	18	18:00-19:00 deepWORK® Saal 1	17	17:00-18:00 IRON SYSTEM® Saal 1 A
	19:00-20:00 TRX Saal 3 A		18:00-19:00 KAHA Saal 3		18:30-19:30 Zumba Saal 1		18:30-19:30 Zumba Gold Saal 2		18:00-19:00 TaeFit®Basic Saal 2	18	18:00-19:00 deepWORK® Saal 1
20	20:00-20:30 Mobility Saal 3	19	19:00-20:00 Cardio Workout Saal 2	19	19:00-20:30 Hip Hop (17-21 Jahre) Saal 2	19	19:00-20:00 Cardio Workout Saal 1	19	19:00-20:00 TRX Saal 3 A		18:00-19:00 TaeFit®Basic Saal 2
			19:00-20:00 Orthopädisches Rückentraining Saal 1 R		19:30-20:30 AfterWork Yoga Saal 3 B		19:00-20:00 TRX Saal 3 A	20	20:00-20:30 Mobility Saal 3	19	19:00-20:30 Yoga 2 Saal 1
			19:00-20:00 AfterWork Yoga Saal 3 B		19:30-20:30 Strong by Zumba Saal 1						
		20	20:00-21:30 Paartänze 1 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 17:00 – 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 – VOM 01.04.2018 BIS 30.09.2018.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
09	09:00-10:00	MamaFit 1 Entspannungsraum	09	09:15-10:15	Step Workout Marin	09	09:00-10:00	FLEXI-BAR® & XCO® Workout BIS ENDE JULI Marin	08	08:15-09:15	EarlyBird Cycling Functional Area
	09:30-10:30	Yoga Marin		09:15-10:15	RückenFit Onyx		09:15-10:15	RückenFit Onyx		09:30-10:30	Pilates Onyx
10	10:15-11:15	Circuit Series Zirkeltraining Gerätepark	10	10:15-11:45	Herzgruppe Marin/Circuit	10	10:00-11:00	Balance Workout BIS ENDE JULI Marin	10	09:30-10:30	IRON SYSTEM® Marin
	10:30-11:30	Qigong Marin		10:15-11:15	PME Entspannungsraum		10:15-11:15	Antara® Onyx		10:15-11:15	Functional Workout 40+ Marin
11	11:30-12:30	RückenFit AB MAI Onyx									
16	16:15-17:15	Diabetes- & Lungensport Marin	16	16:00-17:00	Orthopädisches Training Onyx	17	17:00-18:30	Kundalini Yoga Enstpannungsraum	16	16:45-18:15	Yoga 1 Marin
	16:30-17:30	RückenFit Onyx		17:00-18:00	Brustkrebssport Marin/Circuit		17:30-18:30	RückenFit Onyx		16:30-17:30	Cardio Workout (mit Kinderbegleitung) Onyx
17	17:00-18:00	Golfertraining Gerätepark	17	17:00-18:00	Orthopädisches Rückentraining Onyx	18	18:30-19:30	Brustkrebssport Gerätepark	17	17:45-18:45	Cardio Workout Onyx
	17:30-18:30	IRON SYSTEM® Marin		18:00-19:00	Zumba Onyx		17:30-18:30	Circuit Series Zirkeltraining Gerätepark		17:00-17:45	Slingtraining Functional Area
18	17:30-18:30	Kettlebell 1 Functional Area	18	18:00-19:00	Herzgruppe Marin/Circuit	19	18:30-19:30	Aroha® Onyx	18	18:45-19:45	Zumba Onyx
	17:30-18:30	Functional Workout Onyx		18:40-19:10	Bauch Workout Marin		18:30-20:00	Thai-Kick-Box Workout XL (ab 14. J.) Functional Area		18:30-19:30	IRON SYSTEM® Marin
18	18:45-19:45	Cycling Functional Area	18	18:45-19:45	Cycling Functional Area	19	19:00-20:00	Qigong Marin	19	18:30-19:30	Zumba Onyx
	18:45-19:30	Stretch & Relax Onyx		19:15-20:15	Zumba Onyx		19:30-20:30	KAHA Onyx		19:30-20:30	Balance Workout Marin
19	19:30-21:00	Yoga Onyx	19	19:15-20:15	RückenFit Marin						
Sonntag											
			10	10:30-11:30	Functional Workout Onyx						
			11	11:00-12:30	Cycling XL Functional Area						
				11:30-12:00	Bauch Workout Onyx						
			14	14:30-16:00	Boxen Functional Area						
			17	17:00-18:00	Zumba Onyx						

- 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