

| Montag | Kurs | Kontakt-Mail |
|--------|---------------|--|
| 17:00 | Qi-Gong | ludwikowski.renate@khnw.de |
| 18:00 | Krassfit | info@triamedis.de |
| 19:00 | Indoor-Rudern | maria.huenecke@gmail.com |

| Dienstag | Kurs | |
|----------|-----------------------|--|
| 09:00 | Wirbelsäulengymnastik | gessner.elisa@khnw.de |
| | | |
| 17:00 | Langhanteltraining | plett.eugen@khnw.de |
| | | |
| 19:00 | Hatha Yoga | info@deryoga.eu |
| 20:00 | Sanftes Hatha Yoga | info@deryoga.eu |

| Mittwoch | Kurs | |
|----------|------------------------|--|
| 18:00 | Funktionelles Training | info@triamedis.de |

| Donnerstag | Kurs | |
|------------|----------------|--|
| 16:00 | Hatha Yoga | info@deryoga.eu |
| 16:00 | Nordic-Walking | lungwitz.anja@khnw.de |

| Freitag | Kurs | |
|---------|----------------|--|
| 09:00 | Fit in den Tag | plett.eugen@khnw.de |
| | | |
| 15:00 | Indoor-Rudern | gessner.elisa@khnw.de |