

**An allen mit X gekennzeichneten Terminen ist geplant, dass die Kurse stattfinden.
Aktualisierungen dieses Plans finden Sie unter: www.LTG-sport.de - Kurswochenplan**

Stand: 27.10.2020

Änderungen rot markiert s.u.

Erstellung des Plans: 12.06.2020

2. Halbjahr 2020

Schulferien

Trainingsstätte steht nicht zur Verfügung

Abkürzungen der Kursbezeichnung

ANDM	Ab nach draußen Mama - Laufkurs
AEY	Aerial Yoga
AQP	Aqua Power
BOG	Bogenschießen
BOP	Bauch-Oberschenkel-Po-Training
BOU	Bouncing Kids
BS	Bodystyle
BW	Breathwalk®
DAB	Dance Aerobic & Bodystyle
EK	Eltern Kind Turnen
FB	Fatburner
FBB	Fatburner & Bodystyle
FBI	Fatburner Intervall Workout
FBS	Fatburner/Step-Intervalltraining
FM	Fitmix
FP	Flying Pilates
IDC	Indoor Cycling
IS	Inline-Skating nach den Osterferien
JUM	Jumping®
KPOW	Kangoo Power
LH	Langhantel
LKE	Laufkurs Einsteiger
NW	Nordic Walking
OSW	Outdoor Summer Workout
P	Pilates
PHB	Präventionskurse Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
POU	Pound®
PUMP	Pump it - Langhanteltraining
QG	Qigong
REBK	Rehasport Brustkrebs
REOR	Rehasport Orthopädie
RENE	Rehasport Neurologie

Weitere Erläuterungen zu dieser Übersicht!

Die Kursnummern sind wie folgt aufgebaut: Die Großbuchstaben stehen als Abkürzung für den Namen des Kurses (z.B. "P" für Pilates), die 1. Zahl für den Wochentag (z.B. "1" für Montag, "2" für Dienstag usw.) und die darauf folgenden 4 Zahlen kennzeichnen die Uhrzeit, zu der der Kurs beginnt (z.B. "0930" für 09:30 Uhr). "P 10930" für Pilates Montag um 09:30 Uhr! Im Kurswochenplan ist hinter der Kurs-Nr. eingetragen, in welchem Raum der Moll'schen Fabrik die Kurse stattfinden.

Alle Angaben sind ohne Gewähr!

REWA	Rehasport Wasser
SCH	Schwimmkurse auf separatem Plan
SE ...	Theorie Segeln & Co.
SIL	Silvester Workout
W	Walking
Y	Yoga
ZUMBA	Zumba® Fitness

Kurse Montag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli				August					September				Oktober				November					Dezember				
			6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
10900 P	2. OG	Nelly	X2	X2	X2	X			X	X	X	X	X	X9	X2		X	X	X	X						X	X	X2	X
11000 REBK	2. OG	Julia	X1	X1	X	X			X	X	X	X	X	X		X2	X1	X1	X						X	X	X	X	
11000 Y	1. OG	Magdalena		X	X	X5		X5	X5	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X					X	X	X	X	
11100 REOR	2. OG	Astrid	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X10		X	X1	X	X					X	X	X	X	
11140 IDC	1. OG	Martin	X	X	X				X	X	X	X	X	X		X	X	X	X					X	X	X	X		
11145 REOR	2. OG	Astrid	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X10		X	X1	X	X					X	X	X	X	
11630 Y	2. OG	Claudia	X	X	X	X4			X	X	X	X	X	X		X	X	X						X	X	X	X		
11700 PHB	1. OG	Bärbel	X	X2	X2				X6	X6	X6	X6	X6	X6		X6	X6	X	X					X	X	X	X		
11800 BS	1. OG	Silvia							X	X	X	X	X	X		X	X	X	X					X	X	X	X		
11800 BW	Hilda-Heinemann	Denise		X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X				X	X	X	X		
11800 DAB	2. OG	Suse							X	X			X	X	X				X					X	X	X	X		
11800 OSW	Hackenberg	Anja	X	X	X	X		X	X																				
11800 REWA	H2O	Anja											X	X		X			X					X	X	X			
11900 P	Rögy	Sigrid							X	X	X	X	X	X		X			X					X	X	X			
11900 REOR	Rögy	Ralf							X8	X8	X8	X8	X8	X	X		X			X				X	X	X			
11920 Y	EG	Magdalena									X	X	X	X		X	X	X	X					X	X	X	X		
11930 JUM	2. OG	Lisa							X	X		X	X	X	X	X11	X	X	X					X	X	X	X		
12000 REOR	1. OG	Ralf	X3	X	X	X4			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X					X	X	X	X		

X1 Margit

X2 Gisela

X3 Anja

X4 2.OG

X5 Breathwalk Am Hackenberg

X6 Silvia

X7 Zumba findet wetterabhängig draußen oder drinnen statt. Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle

X8 Mit dem Kurs um 20 Uhr zusammengelegt

X9 Astrid

X10 Julia

X11 Marlen

Kurse Dienstag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli				August				September					Oktober				November				Dezember				
			7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
20930 EK	1. OG	Katharina							X		X	X		X	X	X	X	X					X	X	X	X		
21000 PHB	2. OG	Bärbel	X	X2	X3				X5	X5	X5	X3	X3	X3	X3	X3	X3	X					X	X	X	X		
21030 EK	1. OG	Katharina												X	X	X	X	X					X	X	X	X		
21130 REOR	2. OG	Margit	X	X	X2				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X		
21500 REWA	H2O	Sylvia												X	X	X			X				X	X	X	X		
21600 REOR	2. OG	Nelly	X1	X	X				X	X	X	X6	X	X2	X2	X	X	X6	X					X	X	X		
21655 P	2. OG	Gisela	X	X	X				X4	X4	X																	
21700 FP	EG	Nelly										X3	X	X3	X3	X	X	X3	X				X	X	X	X		
21755 Y 2	2. OG	Dieter	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X		
21800 REWA	H2O	Julia												X	X	X8			X				X	X	X	X		
21810 Y	EG	Carola							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X		
21815 QG	1. OG	Andrea	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X			X				X	X	X	X		
21930 JUM	2. OG	Marlen							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X		
21935 IDC	1. OG	Martin							X		X	X	X7		X	X	X	X9	X				X	X	X	X		
21945 QG	EG	Andrea	X																									

X1 Erik

X2 Julia

X3 Gisela

X4 Nelly

X5 Margit

X6 Anja

X7 Indoor Cycling bei Martin von 19:35 - 20:35 Uhr. KEIN Pump an diesen Tagen

X8 Silvia H.

X9 Alex

Kurse Mittwoch

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli					August				September					Oktober				November				Dezember					
			1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	
30915 REOR	2. OG	Christiane	X	X	X	X				X	X	X			X	X	X	X2	X	X						X	X	X	X	X
30930 EK	1. OG	Katharina							X	X	X			X																
30945 Y	1. OG	Magdalena	X	X	X				X	X	X			X	X	X	X	X	X	X						X	X	X	X	X
31000 QG	2. OG	Christiane	X	X	X	X			X	X	X1			X1	X	X		X	X	X	X					X	X	X	X	X
31115 REOR	2. OG	Christiane	X	X	X	X																								
31500 P	2. OG	Gisela	X	X	X	X				X4	X																			
31600 P	EG	Gisela												X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
31715 FP	EG	Gisela												X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
31600 REOR	2. OG	Margit	X	X	X	X2			X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
31615 FM _{Lebenshilfe}	1. OG	Bianca	X	X	X					X	X			X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
31700 2 PHB	1. OG	Bärbel	X	X	X1	X3			X6	X6	X6			X6	X6	X6	X6	X6	X6	X	X					X	X	X	X	X
31800 FBI	1. OG	Silvia							X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
31800 JUM	2. OG	Anja							X	X	X			X	X			X	X	X	X					X	X	X	X	X
31900 POU	2. OG	Lisa	X	X	X	X	X5	X5	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
31905 IVC	1. OG	Petra							X					X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
32000 JUM	2. OG	Lisa							X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
32005 IDC	1. OG	Petra							X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X
32100 REWA	H2O	Julia															X	X								X	X	X	X	X

X1 Margit

X2 Julia

X3 Gisela

X4 Nelly

X5 Outdoor am Hackenberg

X6 Silvia, vom 12.08.2020 - 30.09.2020 werden die beiden Präventionskurse zusammen gelegt und finden in der 1. Etage statt.

Kurse Donnerstag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember					
			2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31				
40830 P	1. OG	Gisela	X	X	X				X4	X4	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X					X	X	X			
409000 PHB	2. OG	Bärbel	X	X	X3	X2			X3	X3	X3			X3	X8	X8	X8		X1	X9	X9	X9	X					X	X	X			
40945 EK	1. OG	Kirsten							X	X																							
41100 REOR	1. OG	Nelly	X1	X1	X1				X	X	X			X	X1	X	X1		X	X	X	X	X10					X	X	X			
41530 EK	1. OG	Katharina							X	X	X			X	X	X5	X5		X	X	X	X	X					X	X	X			
41730 FBS	2. OG	Suse							X	X					X	X					X	X						X	X	X			
41745 Y	Rögy Alt	Denise							X	X	X			X	X	X	X		X	X			X					X	X	X			
41800 Y	1. OG	Mark	X	X	X					X7	X7			X7	X	X	X		X	X	X	X	X					X	X	X			
41830 BW	Hilda-Heinemann	Denise		X	X	X	X	X																									
41830 P	2. OG	Anke	X	X	X	X			X		X2			X	X	X	X		X	X	X	X	X					X	X	X			
41900 AY	EG	Nelly													X	X			X	X	X	X						X	X	X			
41930 FBB	2. OG	Anke							X					X	X	X	X		X	X	X	X	X					X	X	X			
41900 ZUMBA	1. OG	Steffi	X	X	X				X6	X6	X6			X6	X6	X6	X6		X	X	X	X	X					X	X	X			

X1 Margit - Zusammenlegung der Kurse 8:30 und 9:30 - der Kurs startet für beide Gruppen am 01.10.2020 um 9:15 Uhr.

X2 Gisela

X3 Astrid

X4 Nelly

X5 Kirsten

X6 Zumba findet wetterabhängig draußen oder drinnen statt. Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle

X7 Doris

X8 Magdalena - Zusammenlegung der Kurs 8:30 und 9:30 - der Kurs startet für beide Gruppen ab dem 10.09.2020 um 9 Uhr.

X9 Bärbel - Zusammenlegung der Kurs 8:30 und 9:30 - der Kurs startet für beide Gruppen ab dem 10.09.2020 um 9 Uhr.

X10 Margit

Kurse Freitag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember							
			3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25				
50900 REOR	1. OG	Astrid	X	X1	X						X	X	X	X3		X	X7	X1	X	X						X	X	X	X						
50900 REOR	2. OG	Anja									X	X	X			X				X						X	X	X							
50945 REOR	1. OG	Astrid	X	X1	X											X	X	X	X3		X	X7	X1	X	X						X	X	X		
51000 BS	2. OG	Anja									X	X	X			X			X4		X	X	X	X	X						X	X	X		
51100 RENE	2. OG	Anja	X	X	X	X					X	X	X			X			X5		X	X	X	X	X						X	X	X		
51530 Y	2. OG	Doris	X		X						X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X						X	X	X		
51640 P	1. OG	Nurcan	X	X	X						X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X						X	X	X		
51730 JUM	2. OG	Anni									X	X				X	X	X	X		X	X	X	X	X						X	X	X		
51740 REOR	1. OG	Ralf	X	X2	X	X					X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X						X	X	X		
51830 BOU	2. OG	Luca									X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X						X	X	X		
51835 IDC	1. OG	Alex									X	X	X			X	X	X			X	X8	X	X	X						X	X	X		

X1 Margit

X2 Anja

X3 Julia

X4 fängt um 09:45 Uhr an

X5 fängt um 13:00 Uhr an

X6 Lisa

X7 Magdalena

X8 Gaby

Kurse Samstag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember							
			4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26				
61000 KPOW	2. OG	Mary											X	X		X	X	X	X							X	X	X	X		X	X	X		
61500 REWA	Sportbad	Julia											X	X		X	X	X					X	X	X						X	X	X		
61545 REWA	Sportbad	Julia											X	X		X	X	X					X1	X1	X						X	X	X		

X1 Ralf

Kurse Sonntag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Juli					August					September					Oktober					November					Dezember							
			5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27				
71800 IDC	1. OG	Alex											X	X	X	X	X	X					X	X	X						X	X	X		