

**An allen mit X gekennzeichneten Terminen ist geplant, dass die Kurse stattfinden.
Aktualisierungen dieses Plans finden Sie unter: www.LTG-sport.de - Kurswochenplan
1. Halbjahr 2022**

Schulferien	Trainingsstätte steht nicht zur Verfügung	Weitere Erläuterungen zu dieser Übersicht!
Abkürzungen der Kursbezeichnung		<p>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.</p> <p>Alle Angaben sind ohne Gewähr!</p>
AEY	Aerial Yoga	
AF	Athleticflow	
ANDM	Ab nach draußen Mama	
BS	Bodystyle	
BOU	Bouncing Kids	
DAB	Dance Aerobic Bodystyle	
EK	Eltern-Kind-Turnen	
FB	Fatburner	
FBI	Fatburner Intervall	
FK	Feldenkrais	
FM	Fitmix-Lebenshilfe Remscheid	
FP	Flying Pilates	
HH	HipHop	
HIIT	High-Intensiv-Intervall-Training	
IDC	Indoor Cycling	
JUM	Jumping	
KT	Kinderturnen	
LA	Leichtathletik	
NW	Nordic Walking	
P	Pilates	
POU	Pound®	
PHB	Prävention Haltung und Bewegung	
QG	Qigong	
RENE	Rehasport Neurologie	
REOR	Rehasport Orthopädie	
REWA	Rehasport Wassergymastik	
SN	Strong Nation	
ST	Stretching	
YINY	Yin-Yoga	
Y	Yoga	
Z	Zumba®	

Kurse Montag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar					Februar					März					April				Mai					Juni				
			3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27
10900 P	Online	Nelly	X	X	X	X	X	X	X	X ₄	X ₄		X	X	X	X		X	X ₄		X		X ₄	X	X	X ₄		X	X	X	
11000 Y	1. OG	Magdalena	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X				X	X	X ₇		X ₇		X ₇	X ₈	X	
11100 REOR	2. OG	Margit	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X	X		X	X ₆	X	
11140 IDC	1. OG	Martin	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X			X		X		X	X	X	X	X		X	X	X	
11630 Y	2. OG	Carola	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X		X	X		
11700 PHB	1. OG	Bärbel	X	X	X	X ₁	X ₂	X	X		X ₅			X	X	X		X	X		X		X	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		X		X	X	X	X		X	X	X		
11800 DAB	2. OG	Suse	X		X	X	X	X		X	X		X	X			X		X		X	X		X	X		X		X		
11900 ST	Online	Silvia	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X		X	X	X		
11900 SN	1. OG	Steffi	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X		X	X	X		
11800 REWA	H2O	Anja	X	X	X	X	X ₃	X	X	X		X	X	X	X		X			X		X	X	X	X		X	X	X		
11830 P	Rögy Neubau	Nelly	X	X	X	X	X	X	X	X ₄	X ₄		X	X	X	X ₄		X			X		X	X	X	X ₄		X	X		
11930 JUM	2. OG	Lisa	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X	X		X			X	
12000 REOR	1. OG	Silvia	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	X		X	X	X*	X*	

X₁ MargitX₂ JoleeneX₃ RalfX₄ GiselaX₅ SilviaX₆ SteffiX₇ DeniseX₈ Nelly

X* der Kurs beginnt um 20:15 Uhr

Kurse Dienstag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar				Februar				März					April			Mai					Juni				
			4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
20930 PHB	1. OG	Bärbel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
21000 REOR	2. OG	Margit	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₈	X ₈	X	X	
21030 EK	1. OG	Miriam	X	X	X	X	X ₂	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
21100 REOR	2. OG	Margit	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₈	X ₈	X	X	
21500 REWA	H2O	Silvia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₁	X	
21600 REOR	Online	Nelly	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₃	X	X	X	X	X	X ₁	X ₄	X ₇	X	X	X
21700 FP	EG	Gisela	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₆	X	
21755 Y	2. OG	Doris	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
21800 AEY	EG	Nelly	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
21800 REWA	H2O	Ralf	X	X ₁	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₇	X ₇	X ₁	X ₁	X ₇	X ₇		
21810 QG	1. OG	Andrea	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₅	X ₅	X ₅	X ₅	X ₅	X	X	X	X ₅	
21900 ANDM	verschieden	Kristina	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
21900 REWA	H2O	Ralf	X	X ₁	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₇	X ₇	X ₁	X ₁	X ₇	X ₇		
21930 Z	2. OG	Steffi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

X1 Anja

X2 Roswitha

X3 Silvia

X4 Joleene

X5 im Garten

X6 Nelly

X7 Steffi

X8 Astrid

Kurse Mittwoch

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar				Februar				März					April			Mai				Juni				
			5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22
31000 QG	2. OG	Christiane	X	X	X	X	X	X	X	X ¹	X	X	X	X ¹	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X ¹	X
31000 AF	1. OG	Jenni																						X	X		
31130 REHO	2. OG	Margit	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ⁷	X ⁸	X	X
31600 FM	1. OG	Dora/Bianca	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X ³	X ³		X ³	X	X	X	X	X	X	X
31555 P	Online	Gisela	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ⁵	X	X	X	X ⁵
31600 REOR	2. OG	Margit			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ²	X ²	X	X
31700 FP	EG	Gisela	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	
31700 FK	2. OG	Sigrid	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X			X	X
31800 FB	1. OG	Silvia			X	X	X	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	X	X	X	
31900 FB	Online	Silvia		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
31900 POU	2. OG	Lisa	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
31945 IDC	1. OG	Petra	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ⁶	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	X	X	X			X	X
32100 REWA	Sportbad	Ralf			X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X ²		X ²	X ²			

X¹ MargitX² AnjaX³ BiancaX⁴ DoraX⁵ ElkeX⁶ Zeitverschiebung: Am 11.05.2022 verschiebt sich das Training einmalig auf 19 - 20 UhrX⁷ SilviaX⁸ JoleeneX⁹ Zeitverschiebung: Am 29.06.2022 und am 06.07.2022 verschiebt sich das Training auf 12:00-13:00 Uhr

Kurse Donnerstag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar					Februar					März					April				Mai				Juni					
			6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23
40900 P	Online	Gisela	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X			X		X	X ₅
40900 PHB	2. OG	Bärbel	X	X	X ₂	X ₂			X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X
40945 EK	1. OG	Roswitha	X ₁	X ₁	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X			X
41030 QG	1. OG	Andrea			X	X		X					X							X			X	X	X		X	X			X
41100 REOR	Online	Nelly		X	X ₂	X ₂			X	X ₄	X ₂		X	X	X	X	X	X ₄	X	X	X		X	X	X		X	X ₈		X ₈	X
41530 EK	1. OG	Vivien	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X				X		X	X	X		X	X		X	
41715 NEK	Leverkuserstr.	Denise																												X	
41730 FBS	2. OG	Suse	X	X	X	X		X		X	X		X		X		X	X	X	X	X			X	X					X	X
41755 Y	1. OG	Nelly	X	X	X	X		X	X	X	X ₃		X ₃	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X ₃	X					X	X
41830 P	2. OG	Anke	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X ₆	X ₆		X	X
41830 BW	Hilda Heinemann	Denise																													X
41830 Y Kundalini	Leverkuserstr.	Denise		X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X						X	X	X		X			X	
41900 AEY	EG	Nelly		X	X	X		X	X	X				X	X	X	X	X ₃		X	X		X	X*	X					X	X
41905 Z	1. OG	Steffi	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X				X		X	X		X	X
41930 FB	2. OG	Anke	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X ₇	X ₇		X	X

X₁ KristinaX₂ JoleeneX₃ MagdalenaX₄ MargitX₅ Nellyx₆ Sigridx₇ Tom

X* Termin wird am 10.05 und 07.06 um 18:00 Uhr vorgezogen

X₈ Astrid

Kurse Freitag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar					Februar					März					April					Mai					Juni					
			7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		
50900 REHA	1. OG	Astrid	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X ₂	X ₂		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X ₂		X	X	X	X	
50945 REHA	1. OG	Astrid	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X*	X*		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X*		X	X	X	X	
51000 BS	2. OG	Anja	X	X	X				X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X		
51100 RENE	2. OG	Anja	X	X	X	X ₁		X ₁	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X ₁	X	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	X	X	X		X	X		X	
51830 BOU	2. OG	Luisa	X	X	X	X		X	X	X	X		X		X	X			X	X	X	X	X	X	X		X			X		X	
51830 IDC	1. OG	Alex	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	

X₁ AstridX₂ Anja

X* Zusammenlegung mit dem Kurs um 9 Uhr

Kurse Samstag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar					Februar					März					April					Mai					Juni						
			1	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25			
60915 REWA	Sportbad	Ralf			X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X ₂		X ₁	X			
61000 J4I	2. OG	Mary		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X						X	X	X	X	X		X	X	X	X		
61000 YINY	EG	Denise			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X			X				X	X	X		X		X	X		X		
61015 REWA	Sportbad	Ralf			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X ₂		X ₁	X				
61300 IS	2. OG	Martina																					X		X	X	X		X	X				

X1 Anja

X2 Steffi

Kurse Sonntag

Kurs-Nr.	Ort	Kursleiter	Januar					Februar					März					April					Mai					Juni						
			2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26			
71800 IDC	1. OG	Alex		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X				X	X							