

**An allen mit X gekennzeichneten Terminen ist geplant, dass die Kurse stattfinden.  
Aktualisierungen dieses Plans finden Sie unter: [www.LTG-sport.de](http://www.LTG-sport.de) - Kurswochenplan  
1. Halbjahr 2023**

**Schulferien**      **Trainingsstätte steht nicht zur Verfügung**

**Abkürzungen der Kursbezeichnung**

AEY	Aerial Yoga
AWM	After Work Meditation
BS	Bodystyle
BC	Body Compact
BOU	Bouncing Kids
BW	Breath-Walk
DAB	Dance Aerobic Bodystyle
EK	Eltern-Kind-Turnen
FB	Fatburner
FBI	Fatburner Intervall
FK	Feldenkrais
HH	HipHop
HIIT	High-Intensitiv-Intervall-Training
IDC	Indoor Cycling
IS	Inline Skating
JUM	Jumping
KT	Kinderturnen
LA	Leichtathletik
NEK	NeuroKinetik®
NW	Nordic Walking
P	Pilates
POU	Pound®
PHB	Prävention Haltung und Bewegung
QG	Qigong
RENE	Rehasport Neurologie
REOR	Rehasport Orthopädie
REWA	Rehasport Wassergymastik

**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!

SN	Strong Nation®
ST	Stretching
YINY	Yin Yoga
Y	Yoga
YRT	Yoga Retreat
Z	Zumba® Fitness



## Kurse Dienstag

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					
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	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 <sub>3</sub>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
21030 EK	1. OG	Miriam	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	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 <sub>3</sub>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
21500 REWA	H2O	Silvia	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X		X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>		
21600 P	EG/Online	Gisela	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X	X					
21615 HH	1. OG	Janet		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	X	X	
21600 REOR	2. OG	Nelly	X	X	X	X <sub>1</sub>	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X <sub>2</sub>	X	X	X		X	X	X <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
21650 REOR	2. OG	Joleene	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	X	X	X	X	
21700 FP	EG	Gisela	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X <sub>5</sub>	X <sub>5</sub>	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X	X				
21730 Y	2. OG	Nelly																X	X		X	X			X	X			X	X						
21745 REWA	H2O	Christiane		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X			
21830 REWA	H2O	Christiane		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X			
21930 REWA	H2O	Christiane		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X			
21810 QG	2. OG	Andrea		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	X	X	

X1 Silvia, startet um 16:30 Uhr

X2 Silvia

X3 Christiane

X4 Anja

X5 Nelly

## Kurse Mittwoch

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	
30930 EK	1. OG	Vivien	X	X	X	X		X	X <sup>5</sup>	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
31000 QG	2. OG	Christiane		X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup>		X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup>	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X			X	X	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 <sup>6</sup>	X	X	X	X	X	X	
31615 FM	1. OG	Marlen	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	
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	X	X	X	X	X	X	
31700 GB	1. OG	Anja			X	<sup>3</sup>		<sup>4</sup>	X	X	X		X	X	X	X	X <sup>3</sup>	X <sup>4</sup>														
31700 FK	2. OG	Sigrid	X	X	X	X		X		X	X		X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
31800 AWM	EG	Eva	X	X	X	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	
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	X	
31905 REOR	2. OG	Nelly/Anja	X	X	X	X		X	X		X		X <sup>7</sup>	X <sup>1</sup>	X <sup>1</sup>	X <sup>1</sup>	X <sup>7</sup>	X <sup>7</sup>	X <sup>1</sup>	X <sup>1</sup>	X <sup>7</sup>		X <sup>1</sup>	X <sup>1</sup>		X <sup>7</sup>	X <sup>7</sup>	X <sup>1</sup>	X <sup>7</sup>	X <sup>7</sup>	X <sup>1</sup>	
31900 Y Kundalini	Rögy Altbau	Denise	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X <sup>1</sup>		X	X	X	X	X <sup>1</sup>	X	X	X	X	
31900 IDC	1. OG	Petra	X		X			X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
32000 JUM	2. OG	Kristin																														

X<sup>1</sup> NellyX<sup>2</sup> Margit

3 Der 25.01.2023 entfällt und wird am 29.03.2023 nachgeholt. KNIE

4 Der 01.02.2023 entfällt und wird am 05.04.2023 nachgeholt. HÜFTE

X<sup>5</sup> AnniX<sup>6</sup> ChristianeX<sup>7</sup> Anja

## Kurse Donnerstag

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
40830 P	Online	Gisela	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X <sub>6</sub>	X <sub>6</sub>		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
40900 PHB	2. 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	X
40945 EK	1. OG	Roswitha	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
41100 REOR	2. OG	Joleene	X <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>		X	X	X	X		X	X	X	X	X <sub>3</sub>	X	X	X <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>		X	X	X	X	X	X	X	X	X
41730 FBS	2. OG	Suse	X	X		X		X	X		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		X	X	X	X <sub>4</sub>	X <sub>4</sub>	X	X	X	X		X	X	X	X <sub>4</sub>	X	X	X	X	X
41830 P	2. OG	Sigrid	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
41900 AEY	EG	Nelly	X	X	X	X		X	X		X		X	X*	X	* <sub>8</sub>		X <sub>5</sub>	X	X	X		X	X	X	X <sub>5</sub>	X	X	X	X	X
41905 Z	1. OG	Steffi	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X <sub>7</sub>	X <sub>7</sub>	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
41930 FB	2. OG	Daniel	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

X<sub>1</sub> AnjaX<sub>2</sub> NiklasX<sub>3</sub> MargitX<sub>4</sub> DeniseX<sub>5</sub> GiselaX<sub>6</sub> Sigrid R.X<sub>7</sub> Tanja\*<sub>8</sub> Der Aerial-Yogakurs von Nelly vom 23.03.2023 wird verschoben auf den 21.03.2023 um 18 Uhr

X\* Alternative Yoga 17:55 Uhr

## Kurse Freitag

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	30
50900 REOR	1. OG	Steffi	X	X	X2	X		X	X	X	X		X	X4	X4	X4	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
50945 REOR	1. OG	Steffi	X	X	X2	X		X	X	X	X		X	X4	X4	X4	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
51000 BS	2. OG	Anja	X	X	X	X3		X3	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	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X	
51530 Y	1. 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	X
51700 BOU	2. OG	Anni	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
51800 JUM	2. OG	Anni	X	X	X	X		X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
51800 IDC Einsteiger	1. OG	Alex	X					X	X	X			X		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			X		X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X

X1 Lisa

X2 Margit

X3 Gisela

X4 Silvia

## Kurse Samstag

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	
60915 REWA	Sportbad	Martina	X		X	X		X	X <sub>2</sub>	X	X <sub>2</sub>		X <sub>2</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>2</sub>		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	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	X	X	X	
61000 YINY	EG	Denise	X	X	X	X		X <sub>1</sub>	X	X	X		X	X	X		X	X <sub>1</sub>	X	X <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	X	X	X	X		X	X	X	X		
61015 REWA	Sportbad	Martina	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X <sub>2</sub>	X		X			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	
61300 IS	Hackenberg	Martina																			X	X	X	X	X	X						
61400 IS	Hackenberg	Martina																			X	X	X	X	X	X						

X1 Nelly

X2 Martina

## Kurse Sonntag

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	
			X															X	X	X												