



# Kursplan – Treff05

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9:30 – 10:15 Uhr Hockergymnastik</p>	<p>10:00 – 10:45 Uhr Hockergymnastik</p> <p>11:00 – 11:45 Uhr Aktiv im Leben</p> <p>12:00 – 13:00 Uhr Offene Sprechstunde</p>	<p>9:00 – 9:45 Uhr Bodyworkout</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Hockergymnastik</p> <p>15:00 – 15:45 Uhr Stretch &amp; Relax</p> <p>16:00 – 16:45 Uhr Rückenfit</p>	<p>11:00 – 12:00 Uhr Offene Sprechstunde</p> <p>15:00 – 16:00 Uhr Eltern-Kind-KiSA</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Eltern-Kind-KiSA</p>	<p>10:00 – 11:00 Uhr Offene Sprechstunde</p> <p>13:00 – 13:45 Uhr Mobilisation &amp; Stretching</p> <p>14:00 – 14:45 Uhr Funktionelles Training</p> <p>15:00 – 18:00 Uhr Stahlnetz &amp; Stadt Krefeld</p>

\*Kursplan bis Dezember 2025 gültig / verbindliche Anmeldung notwendig  
 Kontakt: [treff05@krefeld05.de](mailto:treff05@krefeld05.de) / +49 (0)1702228976