Kursplan und Trainer KW18

Montag

29.04.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Loris	18:30	Flexibar	45	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Tim				
18:30	Pumping	45	Jürgen				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag

30.04.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Loris	18:00	Mobility Stretch	30	Tim
17:30	BBP	45	Sandro	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Sandro				

Mittwoch

01.05.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Step Aerobic	55	Jürgen				
11:00	Dance	55	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Loris				
12:30	Functional Workout	30	Loris				

Donnerstag

02.05.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Alexandra	18:00	Sixpack	15	Isi
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Isi
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Andrea
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

Freitag

03.05.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Chris				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

04.05.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Vivian				
11:00	Jumping Fitness	45	Vivian				
12:00	Sixpack	15	Philipp				
12:30	Functional Workout	30	Philipp				

Sonntag

05.05.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Janine B.	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Janine B.				
12:00	Mobility Stretch	30	Philipp				