Kursplan und Trainer KW48

Montag

28.11.22

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

Dienstag

29.11.22

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

Mittwoch

30.11.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Alexandra	18:00	Pilates	60	Ivan
12:30	Functional Workout	30	Christof				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	fällt aus				

Donnerstag

01.12.22

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	Loris
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Loris
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Andrea
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

Freitag

02.12.22

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	Isi				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

03.12.22

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

Sonntag

04.12.22

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