Kursplan und Trainer KW49

Montag

05.12.22

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

06.12.22

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	Ivan	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Sabine				

Mittwoch

07.12.22

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	Alexandra
12:30	Functional Workout	30	Philipp				
18:00	Jumping Fitness	45	Sandro				
19:00	Latin Dance	45	Jürgen				

Donnerstag

08.12.22

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	Sandro	19:30	Yoga	75	Isi
18:30	Booty Special	45	Wallice				

Freitag

09.12.22

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

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

10.12.22

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	Christof				
12:30	Functional Workout	30	Christof				

Sonntag

11.12.22

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	Jutta
11:00	BBP	45	Ivan	12:30	Mobility Stretch	30	Janine
12:00	Functional Workout	30	Janine				