Kursplan und Trainer KW50

Montag

12.12.22

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	Philipp				
18:30	Pumping	45	Jürgen				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag

13.12.22

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	Philipp
17:30	BBP	45	Sandro	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Janine B.				

Mittwoch

14.12.22

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	Friederike
12:30	Functional Workout	30	Christof				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	-				

Donnerstag

15.12.22

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	Thomas E.
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

16.12.22

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

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

17.12.22

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

Sonntag

18.12.22

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	Isi
11:00	BBP	45	Janine B.	12:30	Mobility Stretch	30	Loris
12:00	Functional Workout	30	Loris				