Kursplan und Trainer KW51

Montag

19.12.22

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

Dienstag

20.12.22

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	Thomas E.
17:30	BBP	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Claudia
18:30	Fatburner Intense	45	Janine B.				

Mittwoch

21.12.22

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	Janine				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	-				

Donnerstag

22.12.22

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	Sabine	19:30	Yoga	75	Andrea
18:30	Booty Special	45	Wallice				

Freitag

23.12.22

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	Ivan				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

24.12.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
11:00	BBP	45	Vivian				

Sonntag

25.12.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
	geschlossen						