Kursplan und Trainer KW15

Montag

10.04.23

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
11:00	BBP	45	Vivian	11:00	Yoga	90	Claudia
12:00	Sixpack	15	Janine				
12:30	Functional Workout	30	Janine				

Dienstag

11.04.23

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	Christof
17:30	BBP	45	Vivian	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Sabine				

Mittwoch

12.04.23

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	Philipp				
18:00	Jumping Fitness	45	Vivian				
19:00	Latin Dance	45	Jürgen				

Donnerstag

13.04.23

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

14.04.23

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

15.04.23

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

Sonntag

16.04.23

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	Christof
12:00	Functional Workout	30	Christof				