

Kursplan und Trainer KW49

Montag							
04.12.23							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Philipp	18:30	Flexibar	45	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Janine				
18:30	Pumping	45	Sandro				
19:30	Jumping Fitness	45	Sandro				

[illegible]

Mittwoch							
06.12.23							
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	Giuliana
12:30	Functional Workout	30	Philipp				
18:00	Jumping Fitness	45	Julie				
19:00	Latin Dance	45	Jürgen				

Donnerstag							
07.12.23							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Janine	18:00	Sixpack	15	Christof
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Christof
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Claudia
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

[illegible]

Samstag							
09.12.23							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Wallice				
11:00	Jumping Fitness	45	Venda				
12:00	Sixpack	15	Janine				
12:30	Functional Workout	30	Janine				

Sonntag 10.12.23							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Venda	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Venda				
12:00	Mobility Stretch	30	Loris				