

Kursplan und Trainer KW50

Montag							
11.12.23							
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	Janine				
18:30	Pumping	45	Jürgen				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag							
12.12.23							
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	Janine B.	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Janine B.				

Mittwoch							
13.12.23							
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	Friederike
12:30	Functional Workout	30	Christof				
18:00	Jumping Fitness	45	Julie				
19:00	Latin Dance	45	Jürgen				

Donnerstag							
14.12.23							
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	Philipp
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Philipp
17:30	Bodystyling	45	Sandro	19:30	Yoga	75	Igor
18:30	Jumping Fitness	45	Sandro				

[illegible]

Samstag							
16.12.23							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Aerobic	55	Jürgen				
11:00	Step Aerobic	55	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Janine				
12:30	Functional Workout	30	Janine				

[illegible]