

Kursplan und Trainer KW48

Montag							
27.11.23							
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	Christof				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

[illegible]

Mittwoch							
29.11.23							
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	Mareike				
19:00	Aerobic	45	Mareike				

Donnerstag							
30.11.23							
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	Philipp
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Philipp
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Karla
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

[illegible]

Samstag							
02.12.23							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Jürgen				
11:00	Jumping Fitness	45	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Christof				
12:30	Functional Workout	30	Christof				

[illegible]