Kursplan und Trainer KW40

Montag

30.09.2024

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

Dienstag

01.10.2024

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	Tim
17:30	BBP	45	Ivan	19:30	Yoga	75	Sabine
18:30	Fatburner Intense	45	Sandro				

Mittwoch

02.10.2024

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	Tim				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	fällt aus				

Donnerstag

03.10.2024

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
11:00	Qigong	60	Miriam				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Freitag

04.10.2024

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Maja				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

05.10.2024

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

Sonntag

06.10.2024

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Janine B.	10:30	Yoga	90	Elena
11:00	BBP	45	Janine B.				
12:00	Mobility Stretch	30	Maja				