Kursplan und Trainer KW44

Montag

28.10.24

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	Mareike				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

Dienstag

29.10.24

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	Loris
17:30	BBP	45	Mareike	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Mittwoch

30.10.24

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	Cardio	45	Loris				

Donnerstag

31.10.24

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	Tim
11:00	Qigong	60	Karla	18:30	RückenFit	45	Tim
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Elena
18:30	Jumping Fitness	60	Janine B.				

Freitag

01.11.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
11:00	RückenFit	45	Philipp				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

02.11.24

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

Sonntag

03.11.24

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