Kursplan und Trainer KW46

Montag

11.11.24

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	Jürgen				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag

12.11.24

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	Ivan	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Mittwoch

13.11.24

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Maja	18:00	Pilates	60	Giuliana
12:30	Functional Workout	30	Philipp				
18:00	Jumping Fitness	45	Mareike				
19:00	Latin Dance	45	Isabella				

Donnerstag

14.11.24

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

Freitag

15.11.24

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

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

16.11.24

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	Kathrin				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				
	Heute alle Kurse 4.OG						

Sonntag

17.11.24

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	Claudia
11:00	BBP	45	Janine B.				
12:00	Mobility Stretch	30	Loris				
	Heute alle Kurse 4.OG				Yoga im Wellnessbereich		