

Kursplan und Trainer KW47

Montag 18.11.24							
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	Tim	19:30	Jumping Fitness	45	Kathrin
18:30	Pumping	45	fällt aus				

Dienstag 19.11.24							
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	Tim
17:30	BBP	45	Ivan	19:30	Yoga	75	Claudia
18:30	Fatburner Intense	45	Sandro				

Mittwoch 20.11.24							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Kathrin	18:00	Pilates	60	Ivan
12:30	Functional Workout	30	Philipp				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	Mareike				

Donnerstag 21.11.24							
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	Tim
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Tim
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Elena
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

Freitag 22.11.24							
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				



Samstag 23.11.24							
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	Jule				
12:00	Sixpack	15	Maja				
12:30	Functional Workout	30	Maja				

Sonntag 24.11.24							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Ivan	10:30	Yoga	90	Claudia
11:00	BBP	45	Ivan				
12:00	Mobility Stretch	30	Maja				