Kursplan und Trainer KW14

Montag

31.03.25

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

Dienstag

01.04.25

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Loris	18:00	Mobility Stretch	30	Tim
17:30	BBP	45	Ivan	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Wallice				

Mittwoch

02.04.25

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	Ivan
12:30	Functional Workout	30	Loris				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	Jürgen				

Donnerstag

03.04.25

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	Miriam	18:30	RückenFit	45	Tim
17:30	Bodystyling	45	Ivan	19:30	Yoga	75	Andrea
18:30	HIIT Workout Full Body	45	Loris				

Freitag

04.04.25

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Chris				
16:30	HIIT Workout Full Body	45	Alexandra				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

05.04.25

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	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Sonntag

06.04.25

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