Kursplan und Trainer KW13

Montag

23.03.26

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

Dienstag

24.03.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Trainer	19:00	Yoga	75	Jutta
12:00	Full Body X-Strong	45	Trainer				
17:30	BBP	45	Ivan				
18:30	Fatburner	45	Janine B.				

Mittwoch

25.03.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
08:00	Full Body X-Strong	45	Trainer	18:00	Pilates	60	Ivan
09:00	Pilates	60	Trainer				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Dance	45	Jürgen				

Donnerstag

26.03.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Trainer	19:00	Yoga	75	Andrea
11:00	Qigong	60	Miriam				
17:30	Bodystyling	45	Janine B.				
18:30	Jumping Fitness	45	Jule				
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Trainer				

Freitag

27.03.26

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				
18:30	HIIT	45	Mareike				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

28.03.26

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	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Trainer				
12:15	Full Body X-Strong	45	Trainer				

Sonntag

29.03.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Ivan	17:00	Candellight Yoga	75	Leoni
11:00	BBP	45	Ivan				
12:00	Mobility Stretch	30	Trainer				