Kursplan und Trainer KW14

Montag

30.03.26

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

Dienstag

31.03.26

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	Mareike				

Mittwoch

01.04.26

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

Donnerstag

02.04.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Vivian	19:00	Yoga	75	Andrea
11:00	Qigong	60	Miriam				
17:30	Bodystyling	45	Ivan				
18:30	Box&Move	45	Ivan	<-- statt Jumping			
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Trainer				

Freitag

03.04.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	DEEP WORK	60	Sandy				
12:00	Sixpack	15	Trainer				
12:15	Core, Legs, Glutes	45	Trainer				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

04.04.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Venda				
11:00	Jumping Fitness	45	Venda				
12:00	Sixpack	15	Trainer				
12:15	Full Body X-Strong	45	Trainer				

Sonntag

05.04.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
17:00	Box&Move	45	Kathrin				
18:00	BBP	45	Kathrin				
12:00	Mobility Stretch	30	Trainer				