Kursplan und Trainer KW15

Montag

06.04.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	HIIT	45	Vivian				
12:00	Sixpack	15	Trainer				
12:15	Full Body X-Strong	45	Trainer				

Dienstag

07.04.26

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

Mittwoch

08.04.26

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

Donnerstag

09.04.26

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	Jumping Fitness	45	Jule				
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Trainer				

Freitag

10.04.26

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

11.04.26

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

Sonntag

12.04.26

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				