Kursplan und Trainer KW23

Montag

01.06.26

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	Vivian
18:00	Sixpack	15	Trainer				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag

02.06.26

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	Mareike				
18:30	Fatburner	45	Mareike				

Mittwoch

03.06.26

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	Yogilates	60	Elena
09:00	Pilates	60	Trainer				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Dance	45	Marilyn				

Donnerstag

04.06.26

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

Freitag

05.06.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Mine				
17:30	Pilates	60	Alexandra				
18:30	HIIT	45	Alexandra				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

06.06.26

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

Sonntag

07.06.26

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Step Aerobic	45	Venda	17:00	Candellight Yoga	75	Leoni
11:00	BBP	45	Venda				
12:00	Mobility Stretch	30	Trainer				