Kursplan und Trainer KW51

Montag

14.12.26

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	Nina				
19:30	Jumping Fitness	45	Nina				

Dienstag

15.12.26

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	Mine				
18:30	Fatburner	45	Mine				

Mittwoch

16.12.26

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	Anastasiya
09:00	Pilates	60	Trainer				
18:00	Jumping Fitness	45	Nina				
19:00	Dance	45	Tabea				

Donnerstag

17.12.26

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	Susann
11:00	Qigong	60	Miriam				
17:30	Bodystyling	45	Mareike				
18:30	Jumping Fitness	45	Mareike				
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Trainer				

Freitag

18.12.26

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

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB



Samstag

19.12.26

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				

Sonntag

20.12.26

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