

BW96KURSE

Kurse vom 22.12.21 bis 07.01.22



! ACHTUNG ! Folgende Kurse finden statt: ! ACHTUNG !

Alle anderen - nicht aufgeführten Kurse - entfallen an diesen Tagen!



Mittwoch, 22.12.21

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Functional Circuit	Ulf	8:00-9:00	S
Functional Fit	Nursen	9:00-10:00	G3
Rückenfit	Nursen	10:00-11:00	G3
Seniorenfit	Kirsten	10:00-11:00	G1
Bauch Beine Po	Sandra	18:30-19:30	G1
Zumba	Chrissi	19:00-20:00	G3

Donnerstag, 23.12.21

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Indoor Cycling	Martina	10:00-11:00	K
Outdoor Fit	Martina	17:00-18:00	ST
Indoor Cycling	Anne	19:00-20:00	K
Functional Circuit	Anne	20:00-21:00	Studio

Montag, 27.12.21

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Functional Circuit	Gerda	18:00-19:00	Studio
Functional Circuit	Gerda	19:00-20:00	Studio

Dienstag, 28.12.21

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Indoor Cycling (mit Film)	Ulf	10:00-11:00	K
Functional Circuit	Gerda	18:00-19:00	Studio

Donnerstag, 30.12.21

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Functional Circuit	Anne	17:00-18:00	Studio
Indoor Cycling (mit Film)	Anne	18:00-19:00	Kursraum

Sonntag, 02.01.22

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Indoor Cycling (mit Film)	Anne	11:00-12:00	K

Montag, 03.01.22

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Pilates	Nursen	10:30-11:30	K

Dienstag, 04.01.22

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Rückenfit 50+	Nursen	08:30-9:30	K
Rückenfit 50+	Nursen	09:30-10:30	K
Nordic Walking	Ingrid	9:00-10:15	KLö
Outdoor Fit	Martina	17:30-18:30	ST
Indoor Cycling	Martina	19:00-20:00	K

Mittwoch 05.01.22

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Functional Fit	Nursen	09:00-10:00	G3
Rückenfit	Nursen	10:00-11:00	G3
Indoor Cycling	Svenja	16:45-17:45	K
Langhantel Workout	Svenja	18:00-19:00	G3

Donnerstag, 06.01.22

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Rückenfit	Ingrid	08:30-09:30	G3
Rückenfit	Ingrid	09:30-10:30	G3
Seniorenfit	Vera	10:30-11:30	G3
Outdoor Fit	Martina	17:00-18:00	ST
YoPi Relax	Marion	17:00-18:00	K
Indoor Cycling	Anne	19:00-20:00	K
Functional Circuit	Anne	20:00-21:00	Studio

Freitag 07.01.22

Kurs	Trainer	Uhrzeit	Raum
Functional Fit	Marion	09:00-10:00	G3
YoPi Relax	Marion	10:00-11:00	K
Indoor Cycling	Ulf	18:00-19:00	K