

STARS FITNESS Rennweg

WOCHENKURSPLAN: 29.04. - 5.05.2024

Montag, 29.04.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	HIIL	Lorena	Kursraum
09:30 - 10:30	Bodywork	Teresa	Kursraum
10:30 - 11:30	Flow Yoga	Teresa	Kursraum
17:30 - 18:30	Zirkeltraining	Lorena	Kursraum
18:30 - 19:00	Functional Training	Lorena	Functional Bereich
18:30 - 19:30	Pilates	Milena	Kursraum
19:30 - 20:30	Port De Bras	Tanja	Kursraum

Freitag, 03.05.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	H.I.I.T.	Lorena	Kursraum
09:30 - 10:30	Pilates	Lorena	Kursraum
10:30 - 11:30	Barbell	Paul	Kursraum
16:00 - 17:30	K1 Self Defense	Vinko	Kursraum
17:30 - 18:30	BauchBeinPo	Pat	Kursraum
18:30 - 19:30	Boot Camp	Minni	Kursraum
19:30 - 20:30	Flow Yoga	Teresa	Kursraum

Dienstag, 30.04.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
07:30 - 08:30	Good Morning Power	Jason	Kursraum
08:30 - 09:30	Deepwork	Timea	Kursraum
09:30 - 10:30	H.I.I.T.	Jason	Kursraum
10:30 - 11:30	Rücken Yoga	Nick	Kursraum
17:30 - 18:30	Bodywork	Claudia	Kursraum
18:30 - 20:00	Medical Yoga	Claudia	Kursraum
20:00 - 21:30	Core&Sixpack	Hamid	Kursraum

Samstag, 04.05.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
09:30 - 10:30	Bodywork	Pat	Kursraum
10:30 - 12:00	Golden Age Yoga	Vicky	Kursraum
14:30 - 16:00	Lauftreff	Lorena Patrick	
15:30 - 16:00	Beach Body Now!	Minni	Kursraum
16:30 - 18:00	Integral Yoga	Nick	Kursraum
18:00 - 19:00	Yoga Dance	Pia	Kursraum
19:00 - 20:00	Power Ballett	Tanja	Kursraum

Mittwoch, 01.05.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	Bodywork	Marko	Kursraum
09:30 - 10:30	Barbell	Paul	Kursraum
10:30 - 11:30	Backhealth	Grant	Kursraum
17:00 - 18:30	K1 Self Defense	Vinko	Kursraum
18:00 - 18:30	Functional Training	Milan	Functionalbereich
18:30 - 19:30	ShapeYOline	Lucia	Kursraum
19:30 - 20:30	H.I.I.T the Beat	Melanie	Kursraum

Sonntag, 05.05.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
09:30 - 10:30	Power Sculpt	Lorena	Kursraum
10:30 - 11:30	Pilates	Lorena	Kursraum
11:30 - 13:00	K1 Self Defense	Vinko	Kursraum
15:30 - 17:00	Muscle + Strength	Manuel	Freihantelbereich
15:30 - 16:30	Barbell	Paul	Kursraum
16:30 - 17:30	Step Fatburning	Irisz	Kursraum
17:30 - 19:00	Yoga	Marko	Kursraum

Donnerstag, 02.05.

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
09:30 - 10:30	H.I.I.T.	Jason	Kursraum
10:30 - 11:30	Dynamic Yoga	Julian	Kursraum
17:30 - 18:30	Bodywork	Elvira	Kursraum
18:30 - 19:30	Backhealth	Elvira	Kursraum
19:30 - 20:30	Beach Body Now!	Lorena	Kursraum