



Kursplan Studiokurse



gültig ab dem 02.03.2022

Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	
Montag				
Body-Toning	09:00 - 09:50	Studio Ost	Anja R.	
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	Studio Ost	Anja R.	
Pilates	11:00-10:50	Studio Ost	Melanie	
Body Toning	17:00-17:50	Studio Ost	Eva	
Rückenpower	18:00-18:50	Studio Ost	Sandra	
Spinning	18:00-18:50	Ratingen Mitte	Carmen	
Step	19:00-19:50	Studio Ost	Anne	
Body Toning	20:00-20:50	Studio Ost	Anne	
Dienstag				
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	Studio Ost	Monika A.	
Fitnessgymnastik + Sensofit	17:00-17:50	Studio Ost	Marlis	
Körperkult	18:00-18:50	Studio Ost	Tanja	
Barré Concept	19:00-19:50	Studio Ost	Tanja	
Spinning	19:00-19:50	Ratingen Mitte	Achim	
Mittwoch				
Fitnessgymnastik	10:00-10:50	Studio Ost	Annemarieke	
Dance Gym	11:00-11:50	Studio Ost	Annemarieke	
Rückenpower	17:00-17:50	Studio Ost	Eva	
Spinning	18:00-18:50	Ratingen Mitte	Uli	
Body Toning	18:00-18:50	Studio Ost	Helen	
Beweglichkeitstraining	19:00-19:50	Studio Ost	Anja S.	
Yogafitness	20:00-20:50	Studio Ost	Anja S.	

Kurs	Uhrzeit	Raum	ÜL	
Donnerstag				
Alltagstrainingsprogramm	11:00-11:50	Studio Ost	Julius	
Hula Hoop Fitness	18:00-18:50	Studio Ost	Saskia R.	Kurzzeitangebot
Rückenpower	19:00-19:50	Studio Ost	Steffi	
Slingtraining	20:00-20:50	Studio Ost	Nick	
Freitag				
Morning Yoga	8:00-8:50	Studio Ost	Alex	
Body-Toning + Fitball	9:00-9:50	Studio Ost	Sandra	
Körperkult	10:00-10:50	Studio Ost	Tanja	
Rückenfitness	11:00-11:50	Studio Ost	Carola	
Spinning	17:00-17:50	Ratingen Mitte	Olaf	
Samstag				
Yoga-Fitness	9:30-10:20	Studio Ost	Sandra	
Latino Dance	11:00-11:50	Studio Ost	Nelly	
Barré Concept	12:00-12:50	Studio Ost	Nelly	
Sonntag				
Spinning	10:15-11:05	Ratingen Mitte	Carmen	

Teilnahme nur mit Mitgliedschaft im Fitnessstudio möglich