

Kursplan

04.05.2026 - 10.05.2026

sportshouse4U
 Kölner Straße 159
 58566 Kierspe
 02359-2999099
 info@sportshouse4u.de



Montag 04.05.2026	Dienstag 05.05.2026	Mittwoch 06.05.2026	Donnerstag 07.05.2026	Freitag 08.05.2026	Samstag 09.05.2026	Sonntag 10.05.2026
<p>10:00 - 11:00 Ergometer Basics / ... Nico</p> <p>18:00 - 18:45 Wirbelsäulengymnast... Corinna</p> <p>19:00 - 20:00 Tabata meets CrossA... Nico</p>	<p>18:00 - 18:45 Flexx Diana</p> <p>19:00 - 19:30 Pump Erik</p> <p>19:30 - 20:15 Functional Fit Diana</p>	<p>18:00 - 18:55 Pilates Jennifer</p> <p>19:00 - 20:00 Bodymix Step Jennifer</p>	<p>16:15 - 17:15 Ergometer Basics / ... Nico</p> <p>17:30 - 18:30 Underbody Nico</p>	<p>09:00 - 09:45 Kondition & Bodysty... Tanja/Diana</p> <p>15:30 - 16:30 Performance High In... Nico</p> <p>18:00 - 19:00 Latin Dance Sophia</p>		

■ Athletik & Kraft...
 ■ Figur & Fitness
 ■ Rücken & Gesundh...

Stand: 07.05.2026