Kursplan

09.11.2026 - 15.11.2026

sportshouse4U
Kölner Straße 159
58566 Kierspe

02359-2999099
info@sportshouse4u.de

Montag 09.11.2026	Dienstag 10.11.2026	Mittwoch 11.11.2026	Donnerstag 12.11.2026	Freitag 13.11.2026	Samstag 14.11.2026	Sonntag 15.11.2026
10:00 - 11:00 Ergometer Basics / ... Nico	18:00 - 18:45 Flexx Diana	18:00 - 18:55 Pilates Jennifer	16:15 - 17:15 Ergometer Basics / ... Nico	09:00 - 09:45 Kondition & Bodysty... Tanja/Diana		
18:00 - 18:45 Wirbelsäulengymnast... Corinna	19:00 - 19:30 Pump Erik	19:00 - 20:00 Bodymix Step Jennifer	17:30 - 18:30 Underbody Nico	15:30 - 16:30 Performance High In... Nico		
19:00 - 20:00 Tabata meets CrossA... Nico	19:30 - 20:15 Functional Fit Diana			18:00 - 19:00 Latin Dance Sophia		

Stand: 13.11.2026

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