

OSC - FITNESS - CONVENTION 2024

24.02.

KURSRAUM 1

10.00 Uhr - 10.45 Uhr
Zumba / Karsten

11.00 Uhr - 11.45 Uhr
TaeBo / Karsten

12.00 Uhr - 12.45 Uhr
Zumba Step / Sarah

13.00 Uhr - 13.45 Uhr
Jumping / Franzi

14.00 Uhr - 14.45 Uhr
Zumba / Justyna

15.00 Uhr - 15.45 Uhr
JumpingParty / Sarah

16.00 Uhr - 16.45 Uhr
DanceAerobic / Nicola

17.00 Uhr - 17.45 Uhr
Jumping / Uljana

KURSRAUM 2

10.00 Uhr - 10.45 Uhr
BodyWorkout / Zaya

11.00 Uhr - 11.45 Uhr
Pilates / Zaya

12.00 Uhr - 12.45 Uhr
Rücken 3D / Nicola

13.00 Uhr - 13.45 Uhr
QiGong / Richard

13.45 Uhr - 14.30 Uhr
TaijiQuan / Richard

14.45 Uhr - 15.30 Uhr
B.O.P. / Lucia

15.45 Uhr - 16.30 Uhr
Tabata / Lucia

KURSRAUM 3

10.30 Uhr - 12.00 Uhr
Yoga meets Mobility / Melissa

12.00 Uhr - 12.45 Uhr
Power Yoga Flow / Franzi

13.00 Uhr - 14.15 Uhr
Yoga meets Shiatsu / Astrid

14.30 Uhr - 15.15 Uhr
Pound / Sabine

15.30 Uhr - 16.15 Uhr
Piloxing / Sabine

16.30 Uhr - 18.00 Uhr
ZENbo Balance / Nadja

FUNCTIONAL AREA

11.30 Uhr - 12.15 Uhr
Functional Fitness / Thomas

16.00 Uhr - 16.45 Uhr
Functional Fitness / Uljana

OSC SPORTWEIT - GARTENSTR. 9 - 47226 DUISBURG - 02065/68 78 400



Unter Vorbehalt. Änderungen möglich.