

OSC - FITNESS - CONVENTION 2024

09.03.

KURSRAUM 1

10.00 Uhr - 10.45 Uhr
Jumping / Ines

11.00 Uhr - 11.45 Uhr
Zumba / Souad

12.00 Uhr - 12.45 Uhr
Pound / Sabine

13.00 Uhr - 13.45 Uhr
Piloxing / Sabine

14.00 Uhr - 14.45 Uhr
Tabata / Miriam

15.00 Uhr - 15.45 Uhr
Jumping / Mona&Pia

16.00 Uhr - 16.45 Uhr
Zumba / Karsten

17.00 Uhr - 17.45 Uhr
TaeBo / Karsten

KURSRAUM 2

10.00 Uhr - 10.45 Uhr
Step Aerobic / Nicola

11.00 Uhr - 11.45 Uhr
Aroha / Sylvia

12.00 Uhr - 12.45 Uhr
Rücken 3D / Sylvia

13.00 Uhr - 13.45 Uhr
HulaHoop / Kirsten

14.00 Uhr - 15.15 Uhr
Cycling / Saskia

15.30 Uhr - 16.15 Uhr
FitMix / Saskia

16.30 Uhr - 17.45 Uhr
Cycling / Saskia

KURSRAUM 3

10.00 Uhr - 11.00 Uhr
YogaWorkout / Ulrike

11.15 Uhr - 12.00 Uhr
Pilates / Zaya

12.15 Uhr - 13.00 Uhr
Stretch&Flexibility / Miriam

13.15 Uhr - 13.45 Uhr
Bauchexpress / Miriam

14.00 Uhr - 14.45 Uhr
DaYo / Nicola

17.00 Uhr - 17.30 Uhr
Circl / Sarah

HALLENBAD TÖPPERSEE

10.15 Uhr - 10.45 Uhr
AquaPower / Nelli

11.00 Uhr - 11.30 Uhr
AquaJogging / Elke

11.45 Uhr - 12.15 Uhr
AquaDrill / Elke & Nelli

12.30 Uhr - 13.00 Uhr
AquaFitness / Nelli

13.15 Uhr - 13.45 Uhr
AquaDeep / Elke

FUNCTIONAL AREA

11.15 Uhr - 12.00 Uhr
Functional Fitness / Lars

15.15 Uhr - 16.00 Uhr
Functional Fitness / Lars

