

Kursplan und Trainer KW13

Montag							
24.03.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Tim	18:30	Flexibar	45	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Loris				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

[illegible]

Mittwoch							
26.03.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Alexandra	18:00	Pilates	60	Ivan
12:30	Functional Workout	30	Maja				
18:00	Jumping Fitness	45	Julie				
19:00	Latin Dance	45	Jürgen				

Donnerstag							
27.03.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Alexandra	18:00	Sixpack	15	Loris
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Loris
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	Andrea
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

[illegible]

Samstag							
29.03.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Venda				
11:00	Jumping Fitness	45	Venda				
12:00	Sixpack	15	Loris				
12:30	Functional Workout	30	Loris				

[illegible]