

Kursplan und Trainer KW21

Montag							
19.05.25							
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				

Mittwoch							
21.05.25							
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	Alexandra
12:30	Functional Workout	30	Alexandra				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Latin Dance	45	Ana				

Freitag							
23.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Chris				
16:30	HIIT Workout Full Body	45	Nina				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

Samstag							
24.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Vivian				
11:00	Jumping Fitness	45	Janine B.				
12:00	Sixpack	15	Marcel				
12:30	Functional Workout	30	Marcel				

Dienstag							
20.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Alexandra	18:00	Mobility Stretch	30	Loris
17:30	BBP	45	Ivan	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
22.05.25							
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	fällt aus
11:00	Qigong	60	Miriam	18:30	RückenFit	45	Tim
17:30	Bodystyling	45	Janine B.	19:30	Yoga	75	
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				



Sonntag							
25.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Ivan	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Ivan				
12:00	Mobility Stretch	30	Marcel				