

Kursplan und Trainer KW22

Montag							
26.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Alexandra	18:30	Flexibar	45	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Mareike				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

Mittwoch							
28.05.25							
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							
30.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Alexandra				
16:30	HIIT Workout Full Body	45	Mareike				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

Samstag							
31.05.25							
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	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Dienstag							
27.05.25							
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	fällt aus
17:30	BBP	45	Ivan	19:30	Yoga	75	Jutta
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
29.05.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	BBP	45	Vivian				
11:00	HIIT Workout Full Body	45	Vivian				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				



Sonntag							
01.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Mine	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Mine				
12:00	Mobility Stretch	30	Marcel				