

Kursplan und Trainer KW23

Montag							
02.06.25							
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	Mine
18:00	Sixpack	15	Loris				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag							
03.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Alexandra	19:30	Yoga	75	Jutta
17:30	BBP	45	Mine				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Mittwoch							
04.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Alexandra	18:00	Yogilates	60	Elena
12:30	Functional Workout	30	Marcel				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Donnerstag							
05.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Alexandra	18:30	RückenFit	45	Loris
11:00	Qigong	60	Miriam	19:30	Yoga	75	Andrea
17:30	Bodystyling	45	Mareike				
18:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

Freitag							
06.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Chris				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				



Samstag							
07.06.25							
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	Mareike				

Sonntag							
08.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Vivian	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Vivian				