

Kursplan und Trainer KW26

Montag							
23.06.25							
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	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Loris				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Mittwoch							
25.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Alexandra	18:00	Pilates	60	Ivan
12:30	Functional Workout	30	Mirko				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Freitag							
27.06.25							
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							
28.06.25							
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	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Dienstag							
24.06.25							
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	Ivan				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
26.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Anastasiya	18:30	RückenFit	45	Loris
11:00	Qigong	60	Miriam	19:30	Yoga	75	
17:30	Bodystyling	45	Ivan				
18:30	Jumping Fitness	45	Mareike				



Sonntag							
29.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Laura	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Laura				
12:00	Mobility Stretch	30	Marcel				