

Kursplan und Trainer KW27

Montag							
30.06.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Loris	18:30	Flexibar	45	Mine
18:00	Sixpack	15	Tim				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Mittwoch							
02.07.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Elena	18:00	Pilates	60	Anastasiya
12:30	Functional Workout	30	Tim				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Freitag							
04.07.25							
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							
05.07.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Wallice				
11:00	Jumping Fitness	45	Nina				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Dienstag							
01.07.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Loris	19:30	Yoga	75	Stefanie
17:30	BBP	45	Ivan				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
03.07.25							
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	Ivan				
18:30	Jumping Fitness	45	Nina				



Sonntag							
06.07.25							
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	Tim				