

Kursplan und Trainer KW28

Montag							
07.07.25							
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	Tim				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag							
08.07.25							
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				

Mittwoch							
09.07.25							
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	Anastasiya
12:30	Functional Workout	30	Marcel				
18:00	Jumping Fitness	45	Nina				

Donnerstag							
10.07.25							
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	Tim
11:00	Qigong	60	Miriam	19:30	Yoga	75	Claudia
17:30	Bodystyling	45	Ivan				
18:30	Jumping Fitness	45	Nina				

Freitag							
11.07.25							
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							
12.07.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Mareike				
11:00	Jumping Fitness	45	Vivian				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Sonntag							
13.07.25							
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	Claudia
11:00	BBP	45	Ivan				
12:00	Mobility Stretch	30	Tim				