

Kursplan und Trainer KW30

Montag							
21.07.25							
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	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Tim				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Mittwoch							
23.07.25							
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	Alexandra
12:30	Functional Workout	30	Loris				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Freitag							
25.07.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Elena				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

Samstag							
26.07.25							
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	Vivian				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Dienstag							
22.07.25							
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	Claudia
17:30	BBP	45	Mine				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
24.07.25							
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	Tim
11:00	Qigong	60	Miriam	19:30	Yoga	75	Andrea
17:30	Bodystyling	45	-				
18:30	Jumping Fitness	45	-				



Sonntag							
27.07.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Venda	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Venda				
12:00	Mobility Stretch	30	Marcel				