

Kursplan und Trainer KW33

Montag							
11.08.25							
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	Mareike				

Mittwoch							
13.08.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Karla	18:00	Pilates	60	Kathrin
12:30	Functional Workout	30	Mirko				
18:00	Jumping Fitness	45	Mareike				

Freitag							
15.08.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Piloxing	50	Kathrin				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Samstag							
16.08.25							
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	Mareike				
12:00	Sixpack	15	Mirko				
12:30	Functional Workout	30	Mirko				

Dienstag							
12.08.25							
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	Jutta
17:30	BBP	45	Mine				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
14.08.25							
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	Karla	19:30	Yoga	75	Andrea
17:30	Bodystyling	45	Janine B.				
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				



Sonntag							
17.08.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Cardio	45	Baschi	10:30	Yoga	90	Elena
11:00	BBP	45	Baschi				
12:00	Mobility Stretch	30	Tim				