

Kursplan und Trainer KW34

Montag							
18.08.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Baschi	18:30	Flexibar	45	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Mareike				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

Mittwoch							
20.08.25							
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	Kathrin
12:30	Functional Workout	30	Mirko				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Freitag							
22.08.25							
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							
23.08.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Nina				
11:00	Jumping Fitness	45	Nina				
12:00	Sixpack	15	Tim				
12:30	Functional Workout	30	Tim				

Dienstag							
19.08.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Mine	19:30	Yoga	75	Jutta
17:30	BBP	45	Ivan				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
21.08.25							
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	Elena	19:30	Yoga	75	Andrea
17:30	Bodystyling	45	Janine B.				
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				



MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB



Sonntag							
24.08.25							
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				