

Kursplan und Trainer KW36

Montag							
01.09.25							
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	Mareike				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag							
02.09.25							
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							
03.09.25							
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	Alexandra
12:30	Functional Workout	30	fällt aus				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Donnerstag							
04.09.25							
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	Claudia
11:00	Qigong	60	Miriam	19:30	Yoga	75	Claudia
17:30	Bodystyling	45	Janine B.				
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

Freitag							
05.09.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Alexandra				
17:30	Yogilates	60	Elena				



Samstag							
06.09.25							
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	Nina				
12:00	Sixpack	15	Marcel				
12:30	Functional Workout	30	Marcel				

Sonntag							
07.09.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Laura	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Laura				
12:00	Mobility Stretch	30	Marcel				