

Kursplan und Trainer KW42

Montag							
13.10.25							
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	Marcel				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Mittwoch							
15.10.25							
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	Mirko				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Freitag							
17.10.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Alexandra				
17:30	Pilates	60	Anastasiya				

Samstag							
18.10.25							
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	Mirko				
12:30	Functional Workout	30	Mirko				

Dienstag							
14.10.25							
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	Stefanie
17:30	BBP	45	Mine				
18:30	Fatburner Intense	45	Mareike				

Donnerstag							
16.10.25							
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	Andrea
17:30	Bodystyling	45	Janine B.				
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				



Sonntag							
19.10.25							
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	Claudia
11:00	BBP	45	Mine				
12:00	Mobility Stretch	30	Mirko				