

Kursplan und Trainer KW43

Montag							
20.10.25							
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	Mirko				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Mittwoch							
22.10.25							
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	Loris				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				

Freitag							
24.10.25							
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							
25.10.25							
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	Marcel				
12:30	Functional Workout	30	Marcel				

Dienstag							
21.10.25							
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							
23.10.25							
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	Stefanie
17:30	Bodystyling	45	Janine B.				
18:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				



Sonntag							
26.10.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Kathrin	10:30	Yoga	90	Jutta
11:00	BBP	45	Kathrin				
12:00	Mobility Stretch	30	Marcel				