

Kursplan und Trainer KW52

Montag							
22.12.25							
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	Mine
18:00	Sixpack	15	Mareike				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

Dienstag							
23.12.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Vivian	19:30	Yoga	75	Claudia
17:30	BBP	45	Mine				
18:30	Fatburner Intense	45	Mine				

Mittwoch							
24.12.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
11:00	BBP	45	Vivian				

Donnerstag							
25.12.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
00:00	geschlossen	0	-				

Freitag							
26.12.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
11:00	DEEP WORK	45	Sandy				



Samstag							
27.12.25							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4. OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Venda				
11:00	Jumping Fitness	45	Venda				
12:00	Sixpack	15	Marlon				
12:30	Functional Workout	30	Marlon				

Sonntag							
28.12.25							
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	Marcel				