

Kursplan und Trainer KW5

Montag							
26.01.26							
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	Trainer				
18:30	Pumping	45	Nina				
19:30	Jumping Fitness	45	Nina				

Mittwoch							
28.01.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
08:00	Full Body X-Strong	45	Start ab DO 19.02	18:00	Pilates	60	Karla
09:00	Pilates	60	Alexandra				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Dance	45	Marilyn				

Freitag							
30.01.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Chris				
09:00	Pilates	60	Karla				
09:00	HIIT	45	Nina				

Samstag							
31.01.26							
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	Mareike				
12:00	Sixpack	15	Trainer				
12:30	Functional Workout	30	Trainer				

Dienstag							
27.01.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Alexandra	19:00	Yoga	75	Jutta
12:00	Full Body X-Strong	45	Start ab DO 19.02				
17:30	BBP	45	Ivan				
18:30	Fatburner	45	Mareike				

Donnerstag							
29.01.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Alexandra	19:00	Yoga	75	Karla
11:00	Qigong	60	Miriam				
17:30	Bodystyling	45	Ivan				
18:30	Jumping Fitness	45	Mareike				
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Start ab DO 19.02				



Sonntag							
01.02.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Laura	17:00	Candellight Yoga	75	Leoni
11:00	BBP	45	Laura				
12:00	Mobility Stretch	30	Trainer				