

Kursplan und Trainer KW7

Montag							
09.02.26							
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	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen				

Dienstag							
10.02.26							
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	Mareike				
18:30	Fatburner	45	Mareike				

Mittwoch							
11.02.26							
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	Tabea				

Donnerstag							
12.02.26							
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	-				
18:30	Jumping Fitness	45	-				
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Start ab DO 19.02				

Freitag							
13.02.26							
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				
18:30	HIIT	45	-				



Samstag							
14.02.26							
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	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Trainer				
12:30	Functional Workout	30	Trainer				

Sonntag							
15.02.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Ivan	17:00	Candellight Yoga	75	Leoni
11:00	BBP	45	Ivan				
12:00	Mobility Stretch	30	Trainer				