

Kursplan und Trainer KW30

Montag							
20.07.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Trainer	18:30	Flexibar	45	Anastasiya
18:00	Sixpack	15	Trainer				
18:30	Pumping	45	Mareike				
19:30	Jumping Fitness	45	Mareike				

Mittwoch							
22.07.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
08:00	Full Body X-Strong	45	Trainer	18:00	Pilates	60	Giuliana
09:00	Pilates	60	Trainer				
18:00	Jumping Fitness	45	Jule				
19:00	Dance	45	Tabea				

Freitag							
24.07.26							
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	Anastasiya				

Samstag							
25.07.26							
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	Trainer				
12:15	Full Body X-Strong	45	Trainer				

Dienstag							
21.07.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Trainer	19:00	Yoga	75	Claudia
12:00	Full Body X-Strong	45	Trainer				
17:30	BBP	45	Mine				
18:30	Fatburner	45	Mareike				

Donnerstag							
23.07.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Trainer	19:00	Yoga	75	Elena
11:00	Qigong	60	Miriam				
17:30	Bodystyling	45	Kathrin M.				
18:30	Jumping Fitness	45	Kathrin M.				
18:00	Core, Legs, Glutes	45	Trainer				



Sonntag							
26.07.26							
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Step Aerobic	45	Venda	17:00	Candellight Yoga	75	Susann
11:00	BBP	45	Venda				
12:00	Mobility Stretch	30	Trainer				