# Kursplan und Trainer KW49

## Montag

30.11.26

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

## Dienstag

01.12.26

| 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 | Jutta |
| 12:00 | Full Body X-Strong | 45 | Trainer | | | | |
| 17:30 | BBP | 45 | Mine | | | | |
| 18:30 | Fatburner | 45 | Mine | | | | |

## Mittwoch

02.12.26

| 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 | Isabelle |
| 09:00 | Pilates | 60 | Trainer | | | | |
| 18:00 | Jumping Fitness | 45 | Mareike | | | | |
| 19:00 | Fatburner Dance | 45 | Mareike | | | | |

## Donnerstag

03.12.26

| 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 | Susann |
| 11:00 | Qigong | 60 | Miriam | | | | |
| 17:30 | Bodystyling | 45 | Mareike | | | | |
| 18:30 | Jumping Fitness | 45 | Jule | | | | |
| 18:00 | Core, Legs, Glutes | 45 | Trainer | | | | |

## Freitag

04.12.26

| Kursraum 3. OG | | | | Kursraum 4.OG | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Beginn | Kurs | Dauer [min] | Trainer | Beginn | Kurs | Dauer [min] | Trainer |
| 09:00 | RückenFit | 60 | Trainer | | | | |
| 17:30 | Pilates | 60 | Anastasiya | | | | |
| 18:30 | HIIT | 45 | Nina | | | | |
| alle Kurse | findem im 4.OG statt | | | | | | |

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB



## Samstag

05.12.26

| 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 | | | | |
| | alle Kurse | findem im 4.OG statt | | | | | |

## Sonntag

06.12.26

| 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 | | | | |
| | alle Kurse | findem im 4.OG statt | | | | | |