

Kursplan 02. Mai – 31. Juli 2025



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00						Kurse enden 5 Min. vor der nächsten Stunde. Bitte vorher aufräumen! 60 Min.-Kurs hat nur 50 Min. Kursdauer.	
08:00-09:00	Rückenfit Janne	(08:00-08:45) Workout Anneke (08:45-09:30)		Rückenfit Sonni	Les Mills Bodypump Ilze		
09:00-10:00		HIIT Anneke	LesMills Bodypump Swantje	Kemetic Yoga Kerrin			
10:00-11:00					(09:30-11:00) Body Cross XL Manu	HIIT Jules	(09:45-11:00) Faszienyoga Caro
11:00-12:00						(11:15-12:15) Afro Beats Jules	LesMills Bodypump FiZ Bodypump-Team
13:00-16:00	(13:30-14:30) LesMills Bodypump Stefan	(12:30-13:30) LesMills Bodypump Caludia/Janne (13:30-14:00) Core Claudia/Janne			(15:00-16:00) Intervall Julia K.		
16:00-17:00	Step-Fatburner Claudia	Rückenfit Andrea	Hot Iron® Constanze	Pilates Julia Q.	LesMills Bodypump Julia K.	LesMills Bodypump Rebecca	
17:00-18:00	BBP Claudia	(17:00-18:15) Power Yoga Ilze	Step Basic & Workout Heike	BBP Sünje	Antara Jana	Workout Rebecca	(17:00-18:00/18:30) Sonntagsspecial s. Homepage/ Aushang
18:00-19:00	Intervall Ilze	(18:15-19:15) Langhantel Andi	Step Fortge. 1-2 Heike	LesMills Bodypump Swantje	(18:00-19:15) YinYoga Jana	Dancit® Rebecca	(18:30-19:30) deepWORK Sylvia/Llewelyn
19:00-20:00	Core Ilze	(19:15-20:15) Intervall Andi	Workout Alina	Workout Swantje			
20:00-21:00	LesMills Bodypump Swantje	(20:15-21:15) Afro-Workout Jules	Zumba Sünje	Dance Stefan	(19:30-20:45) ZUMBA Gaby		
21:00-22:00	Faszienyoga Swantje		Kundalini Yoga Veronika	Lyrical Dance Stefan			

Kurskategorien:

Body & Mind	Kräftigung
Cardio & Kräftigung	Koordination
Rumpfkraftigung	