



Sommerkursplan 01.08.2025 - 30.09.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00 Uhr Rückenfit Janne	10:00-11:30 Uhr BBP Janne	09:00-10:00 Uhr LesMills® Bodypump Swantje	08:00-09:00 Uhr Rückenfit Pauline	08:00-09:00 Uhr LesMills® Bodypump Ilze	10:00-11:00 Uhr HIIT Jules	11:00-12:00 Uhr LesMills® Bodypump FiZ Bodypump Team
17:00-18:00 Uhr Dance/Twerk Arisha	16:00-17:00 Uhr Rückenfit Andrea	16:00-17:00 Uhr Step Basic Jaqueline	16:00-17:00 Uhr Pilates Julia Q.	09:30-11:00 Uhr Body Cross XL Manu	11:15-12:15 Uhr Afro Beats Jules	17:00-18:00/18:30 Uhr Sonntagsspecial s. Homepage/Aushang
18:00-19:00 Uhr Intervall Ilze	17:00-18:15 Uhr Power Yoga Ilze	17:00-18:00 Uhr Bodyflow Janne	17:00-18:00 Uhr BBP Sünje	16:00-17:00 Uhr LesMills® Bodypump Julia	16:00-17:00 Uhr LesMills® Bodypump Rebecca	18:30-19:30 Uhr deepWORK® Sylvia/Llewelyn
19:00-20:00 Uhr Core Ilze	18:15-19:15 Uhr Langhantel Andi	18:00-19:00 Uhr Workout Sünje	18:00-19:00 Uhr LesMills® Bodypump Swantje	17:00-18:00 Uhr Antara® Jana	17:00-18:00 Uhr Workout Rebecca	
20:00-21:00 Uhr LesMills® Bodypump Swantje	19:15-20:15 Uhr Intervall Andi	19:00-20:00 Uhr ZUMBA® Sünje	19:00-20:00 Uhr Workout Swantje	18:00-19:15 Uhr YinYoga Jana	18:00-19:00 Uhr Dancit® Rebecca	
	20:15-21:15 Uhr Afro-Workout Jules			19:30-20:45 Uhr ZUMBA® Gaby		

Alle Kurse **enden 5 min. vor** der nächsten Stunde. **Bitte vorher aufräumen!** Ein 60 Min.-Kurs hat nur 50 Min. Kursdauer.