

PURE ENGL FITNESS – KURSPLAN (ab Oktober 2025)

Legende:

■ = Dauer in Minuten

■ = Alle 14 Tage im Wechsel

MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Dauer
17:00 – 17:45	Kids Jumping	45 Min
17:45 – 18:30	Beginner Jump & Fun	45 Min
18:35 – 19:35	Jumping Fitness	60 Min

DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Dauer
18:30 – 19:00	FAT Burner	30 Min

MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Dauer
09:30 – 10:15	Good Morning Jump	45 Min
17:30 – 18:15	Beginner Jump & Fun	45 Min
18:30 – 19:30	Jumping Fitness	60 Min
19:50 – 20:35	Yoga ■ (ab 15.10. alle 2 Wochen)	45 Min

DONNERSTAG – Woche 1 (z. B. 2.10., 16.10., 30.10. ...)

Uhrzeit	Kurs	Dauer
08:30 – 09:15	Medical Fit	45 Min
18:00 – 18:45	Pilates	45 Min
18:50 – 19:35	Jumping Fitness	45 Min

DONNERSTAG – Woche 2 (z. B. 9.10., 23.10., 6.11. ...)

Uhrzeit	Kurs	Dauer
08:30 – 09:15	Medical Fit	45 Min
18:30 – 19:15	Medical Fit	45 Min
19:15 – 20:00	Fit for Fun	45 Min
20:00 – 20:45	Zumba	45 Min

SAMSTAG – Alle 14 Tage

Uhrzeit	Kurs	Dauer
09:00 – 09:45	Zirkeltraining ■	45 Min

Stand: Oktober 2025