fit mit JODIT Group- & Personaltraining

Kursplan FITRAUM

September - Dezember 2025

Montag	08:30 Uhr - 09:20 Uhr	Pilates Level 1	Jodit
	09:30 Uhr - 10:20 Uhr	Pilates 55+	Jodit
bis Ende Oktober	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Outdoor Training	Andrea
	20:00 Uhr - 20:50 Uhr	Rückenfit	Cornelia
Dienstag	08:30 Uhr - 09:20 Uhr	M.A.X.® & Core	Cornelia
	09:30 Uhr - 10:20 Uhr	Rückenfit	Cornelia
	18:00 Uhr - 18:50 Uhr	HulaHoop Fitness	Andrea
	19:00 Uhr - 19:50 Uhr	BodyKick Power	Andrea
	20:00 Uhr - 20:30 Uhr	Core Training	Andrea
Mittwoch	08:30 Uhr - 09:20 Uhr	Pilates Level 3	Jodit
	09:30 Uhr - 10:20 Uhr	Pilates Level 1	Jodit
	18:15 Uhr - 19:00 Uhr	TRX	Jodit
	19:10 Uhr - 20:00 Uhr	Pilates	Jodit
	20:10 Uhr - 21:00 Uhr	Pump Workout	Cornelia
Donnerstag	18:00 Uhr - 18:50 Uhr	Pilates Level 1	Jodit
	19:00 Uhr - 19:50 Uhr	Functional/HIIT	Jodit
Freitag	08:30 Uhr - 09:20 Uhr	BauchBeinePo	Olha
	09:30 Uhr - 10:20 Uhr	Stretching	Jodit
Samstag	08:30 Uhr - 09:30 Uhr	Power Mix	Team