Kursplan und Trainer KW45

Montag

04.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Silke	18:30	Flexibar	45	Anastasiya	13:00	Functional Workout	30	Véronique
18:00	Sixpack	20	Marcel	19:30	PowerTABATA	45	Silke	18:30	Functional Workout	30	Marcel
18:30	Pumping	50	Jürgen								
19:30	Jumping Fitness	50	Jürgen								
				Rooftop							

Dienstag

05.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Véronique	18:00	Mobility Stretch	30	Marcel				
11:00	Fatburner	45	Véronique	18:30	Faszien Training	30	Marcel				
17:30	BBP	45	Sandro	19:00	RückenFit	45	Silke				
18:30	Jumping Fitness	50	Sandro								
19:30	Yoga	75	Harald								

Mittwoch

06.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	AlexandraS	18:30	Pilates	60	AlexandraS.	12:30	Functional Workout	30	Véronique
17:30	Pumping	50	Vivian	19:30	Spinning®	60	Thomas E.	18:00	Functional Workout	30	Véronique
18:30	PowerTABATA	45	Silke								
19:30	Rumba Latina	45	Gil								
				Rooftop							

Donnerstag

07.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	AlexandraS.	18:30	RückenFit	45	AlexandraS.	12:00	Sixpack	20	Véronique
11:00	Jumping Fitness	50	Diana	19:30	Yoga	75	Harald	19:00	Functional Workout	30	Silke
17:30	BBP	45	Sandro					19:30	Sixpack	20	Silke
18:30	Jumping Fitness	50	Sandro								
19:30	Zumba	45	Sabrina								

Freitag

08.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Veronik	18:30	Spinning®	60	Thomas E.				
10:00	Faszien Training	30	Marcel								
17:00	Bodystyling	45	Maria Antonia								
17:45	Pilates	60	AlexandraS								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

09.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	50	Sabine					12:30	Functional Workout	30	Marcel
11:00	Jumping Fitness	50	Silke								
12:00	Sixpack	20	Silke								

Sonntag

10.11.2019

Kursraum 1 unten				Kursraum 2 oben				Funct. Fläche			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Judith	10:45	Yoga	90	Jutta	12:00	Functional Workout	30	Marcel
11:00	BBP	45	Maria Antonia								
12:30	Mobility Stretch	30	Marcel								