Kursplan und Trainer KW48

Montag

25.11.2019

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	Flexibar	45	Silke	13:00	Functional Workout	30	Marcel
18:00	Sixpack	20	Véronique	19:30	PowerTABATA	45	Sabine	18:30	Functional Workout	30	Véronique
18:30	Pumping	50	Sandro								
19:30	Jumping Fitness	50	Sandro								
				Rooftop							

Dienstag

26.11.2019

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	Silke	18:00	Mobility Stretch	30	Thomas E.				
11:00	Fatburner	45	Silke	18:30	Faszien Training	30	Véronique				
17:30	BBP	45	Véronique	19:00	RückenFit	45	Véronique				
18:30	Jumping Fitness	50	Sandro								
19:30	Yoga	75	Marja Liisa								

Mittwoch

27.11.2019

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	Anastasiya	12:30	Functional Workout	30	Silke
17:30	Pumping	50	Sandro	19:30	Spinning®	60	Nemanja	18:00	Functional Workout	30	Véronique
18:30	PowerTABATA	45	Silke								
19:30	Rumba Latina	45	Carlos								
				Rooftop							

Donnerstag

28.11.2019

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	Silke
11:00	Jumping Fitness	50	Diana	19:30	Yoga	75	AlexandraB.	19:00	Functional Workout	30	Silke
17:30	BBP	45	Ivan					19:30	Sixpack	20	Véronique
18:30	Jumping Fitness	50	Véronique								
19:30	Zumba	45	Sabrina								

Freitag

29.11.2019

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	Véronique								
17:45	Pilates	60	AlexandraS.								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

30.11.2019

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	Nicole					12:30	Functional Workout	30	Marcel
11:00	Jumping Fitness	50	Julia								
12:00	Sixpack	20	Marcel								

Sonntag

01.12.2019

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	Janine	10:45	Yoga	90	Annemarie	12:00	Functional Workout	30	Silke
11:00	BBP	45	Janine								
12:30	Mobility Stretch	30	Silke								