

Kursplan und Trainer KW5

Montag											
27.01.2020											
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	Véronique	13:00	Functional Workout	30	Thomas E.
18:00	Sixpack	20	Véronique	19:30	PowerTABATA	45	Sabine	18:30	Functional Workout	30	Silke
18:30	Pumping	50	Jürgen								
19:30	Jumping Fitness	50	Jürgen								
Rooftop											

Dienstag											
28.01.2020											
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	Silke				
17:30	BBP	45	Ivan	19:00	RückenFit	45	Maria Antonia				
18:30	Jumping Fitness	50	Julia								
19:30	Yoga	75	Marja Liisa								

Mittwoch											
29.01.2020											
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	Marcel
17:30	Pumping	50	Vivian	19:30	Spinning®	60	Thomas S.	18:00	Functional Workout	30	Thomas E.
18:30	PowerTABATA	45	Silke								
19:30	Rumba Latina	45	Carlos								
Rooftop											

Donnerstag											
30.01.2020											
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	Véronique	12:00	Sixpack	20	Marcel
11:00	Jumping Fitness	50	Diana	19:30	Yoga	75	AlexandraB.	18:00	Sixpack	20	Thomas E.
17:30	BBP	45	Véronique								
18:30	Jumping Fitness	50	Julia								
19:30	Zumba	45	Jürgen								

Freitag											
31.01.2020											
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 S.				
10:00	Faszien Training	30	Marcel								
17:00	Bodystyling	45	Véronique								
17:45	Pilates	60	AlexandraS.								



Samstag											
01.02.2020											
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	Wallice					12:30	Functional Workout	30	Thomas E.
11:00	Jumping Fitness	50	Janine								
12:00	Sixpack	20	Thomas E.								

Sonntag											
02.02.2020											
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	Thomas E.
11:00	BBP	45	Véronique	17:00	Spinning®	60	Thomas E.				
12:30	Mobility Stretch	30	Thomas E.								