Kursplan und Trainer KW11

Montag

09.03.20

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	AlexandraS.	18:30	**Flexibar**	45	Anastasiya	13:00	**Functional Workout**	30	Thomas E.
18:00	**Sixpack**	20	Marcel	19:30	**PowerTABATA**	45	Sabine	18:30	**Functional Workout**	30	Marcel
18:30	**Pumping**	50	Jürgen								
19:30	**Jumping Fitness**	50	Jürgen								

Dienstag

10.03.20

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	AlexandraS.	18:00	**Mobility Stretch**	30	Marcel				
11:00	**Fatburner**	45	Gasttrainer	18:30	**Faszien Training**	30	Marcel				
17:30	**BBP**	45	Sandro	19:00	**RückenFit**	45	Marcel				
18:30	**Jumping Fitness**	50	Sandro								
19:30	**Yoga**	75	Marja Liisa								

Mittwoch

11.03.20

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	Friederike	12:30	**Functional Workout**	30	Marcel
17:30	**Pumping**	50	Sandro	19:30	**Spinning®**	60	Thomas S.	18:00	**Functional Workout**	30	Thomas E.
18:30	**PowerTABATA**	45	AlexandraS.								
19:30	**Rumba Latina**	45	Carlos								

Donnerstag

12.03.20

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	Marja Liisa	12:00	**Sixpack**	20	Véronique
11:00	**Jumping Fitness**	50	Diana	19:30	**Yoga**	75	Marja Liisa	18:00	**Sixpack**	20	Thomas E.
17:30	**BBP**	45	Sabine								
18:30	**Jumping Fitness**	50	Jürgen								
19:30	**Zumba**	45	Jürgen								

Freitag

13.03.20

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	AlexandraS.	18:30	**Spinning®**	60	Thomas E.				
10:00	**Faszien Training**	30	Marcel								
17:00	**Bodystyling**	45	AlexandraS.								
17:45	**Pilates**	60	AlexandraS.								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

14.03.20

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	Marcel
11:00	**Jumping Fitness**	50	Jürgen								
12:00	**Sixpack**	20	Marcel								

Sonntag

15.03.20

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	Claudia	12:00	**Functional Workout**	30	Thomas E.
11:00	**BBP**	45	Gasttrainer	17:00	**Spinning®**	60	Thomas E.				
12:30	**Mobility Stretch**	30	Thomas E.								