Kursplan und Trainer KW12

Montag

16.03.20

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	Véronique
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

17.03.20

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	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	Marcel				
18:30	**Jumping Fitness**	50	Sandro								
19:30	**Yoga**	75	Harald								

Mittwoch

18.03.20

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	AlexandraS.	12:30	**Functional Workout**	30	Véronique
17:30	**Pumping**	50	Sandro	19:30	**Spinning®**	60	Astrid	18:00	**Functional Workout**	30	AlexandraS.
18:30	**PowerTABATA**	45	Vivian								
19:30	**Rumba Latina**	45	Carlos								

Donnerstag

19.03.20

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	Ivan	12:00	**Sixpack**	20	Véronique
11:00	**Jumping Fitness**	50	Véronique	19:30	**Yoga**	75	AlexandraB.	18:00	**Sixpack**	20	AlexandraS.
17:30	**BBP**	45	Ivan								
18:30	**Jumping Fitness**	50	Sandro								
19:30	**Zumba**	45	Sabrina								

Freitag

20.03.20

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

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

21.03.20

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	Sandro								
12:00	**Sixpack**	20	Marcel								

Sonntag

22.03.20

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	Ivan	10:45	**Yoga**	90	Jutta	12:00	**Functional Workout**	30	Marcel
11:00	**BBP**	45	Ivan	17:00	**Spinning®**	60	Wallice				
12:30	**Mobility Stretch**	30	Marcel								