Kursplan und Trainer KW30

Montag

20.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	**RückenFit**	60	Veronik	18:30	**Flexibar**	45	Anastasiya				
18:00	**Sixpack**	15	Thomas E.								
18:30	**Pumping**	45	Jürgen								
19:30	**Jumping Fitness**	45	Jürgen								

Dienstag

21.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
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	Thomas E.				
17:30	**BBP**	45	Sabine								
18:30	**Jumping Fitness**	45	Janine								
19:30	**Yoga**	60	Annemarie								

Mittwoch

22.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	**Pilates**	60	AlexandraS.	18:00	**Pilates**	60	AlexandraS.				
12:30	**Functional Workout**	30	Marcel								
18:00	**PowerTABATA**	45	Vivian								
19:00	**Rumba Latina**	45	Carlos								

Donnerstag

23.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	**Flexibar**	45	Véronique	18:00	**Sixpack**	15	Marcel				
17:30	**BBP**	45	Sandro	18:30	**RückenFit**	45	Marcel				
18:30	**Jumping Fitness**	45	Sandro								
19:30	**Yoga**	60	AlexandraB.								

Freitag

24.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	**RückenFit**	60	Veronik	17:45	**Pilates**	60	AlexandraS.				
17:00	**Bodystyling**	45	Sabine								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

25.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	**Pumping**	45	Wallice								
11:00	**Jumping Fitness**	45	Jürgen								
12:00	**Sixpack**	15	Loris								
12:30	**Functional Workout**	30	Loris								

Sonntag

26.07.20

Kursraum 3. OG				Media Lab 2. OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	**Box&Move**	45	Janine	10:45	**Yoga**	60	Jutta				
11:00	**BBP**	45	Janine	12:30	**Mobility Stretch**	30	Loris				
12:00	**Functional Workout**	30	Loris								