Kursplan und Trainer KW43

Montag

19.10.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.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 RT				
18:00	Sixpack	15	Thomas E.								
18:30	Pumping	45	Jürgen								
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen RT								

Dienstag

20.10.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	AlexandraS. RT	18:00	Mobility Stretch	30	Marcel				
17:30	BBP	45	Sandro RT								
18:30	Jumping Fitness	45	Sandro RT								
19:30	Yoga	75	Jutta RT								

Mittwoch

21.10.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	AlexandraS. RT	18:00	Pilates	60	Anastasiya RT				
12:30	Functional Workout	30	Loris	19:15	Spinning®	60	Thomas S. RT				
18:00	PowerTABATA	45	Sabine								
19:00	Rumba Latina	45	Carlos								

Donnerstag

22.10.20

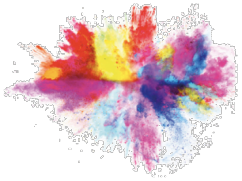
Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Flexibar	45	Véronique RT	18:00	Sixpack	15	Thomas E.				
17:30	BBP	45	Ivan RT	18:30	RückenFit	45	Anastasiya RT				
18:30	Jumping Fitness	45	Vivian								
19:30	Yoga	75	Harald RT								

Freitag

23.10.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.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	Anastasiya RT				
17:00	Bodystyling	45	Sandro RT								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB



Samstag

24.10.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Pumping	45	Sabine RT								
11:00	Jumping Fitness	45	Jürgen RT								
12:00	Sixpack	15	Marcel RT								
12:30	Functional Workout	30	Marcel								

Sonntag

25.10.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Box&Move	45	Ivan RT	10:45	Yoga	90	Jutta RT				
11:00	BBP	45	Ivan	12:30	Mobility Stretch	30	Loris RT				
12:00	Functional Workout	30	Loris								