Kursplan und Trainer KW44

Montag

26.10.20

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	Marcel	18:30	**Flexibar**	45	Anastasiya				
18:00	**Sixpack**	15	Thomas E.								
18:30	**Pumping**	45	Jürgen RT								
19:30	**Jumping Fitness**	45	Jürgen RT								

Dienstag

27.10.20

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	Véronique RT	18:00	**Mobility Stretch**	30	Thomas E.				
17:30	**BBP**	45	Jule RT								
18:30	**Jumping Fitness**	45	Jule RT								
19:30	**Yoga**	75	Jutta RT								

Mittwoch

28.10.20

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	Friederike				
12:30	**Functional Workout**	30	Véronique	19:15	**Spinning®**	60	Thomas E. RT				
18:00	**PowerTABATA**	45	Janine RT								
19:00	**Rumba Latina**	45	Carlos								

Donnerstag

29.10.20

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	Marcel				
17:30	**BBP**	45	Sandro RT	18:30	**RückenFit**	45	Marcel				
18:30	**Jumping Fitness**	45	Sandro RT								
19:30	**Yoga**	75	AlexandraB. RT								

Freitag

30.10.20

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	Sabine RT								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

31.10.20

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	Nicole RT								
11:00	**Jumping Fitness**	45	Véronique RT								
12:00	**Sixpack**	15	Loris RT								
12:30	**Functional Workout**	30	Loris								

Sonntag

01.11.20

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	Judith RT	10:45	**Yoga**	90	Jutta				
11:00	**BBP**	45	Véronique RT	12:30	**Mobility Stretch**	30	Véronique RT				
12:00	**Functional Workout**	30	Véronique								