Kursplan und Trainer KW45

Montag

02.11.20

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	Véronique				
18:00	Sixpack	15	Véronique	19:30	PowerTABATA	45	Sabine				
18:30	Pumping	45	Jürgen								
19:30	Jumping Fitness	45	Jürgen								

Dienstag

03.11.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	Bodystyling	45	Véronique	18:00	Mobility Stretch	30	Véronique				
11:00	Fatburner	45	Véronique								
17:30	BBP	45	Ivan								
18:30	Jumping Fitness	45	Vivian								
19:30	Yoga	75	Jutta								

Mittwoch

04.11.20

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.	18:00	Pilates	60	Anastasiya				
12:30	Functional Workout	30	Loris	19:15	Spinning®	60	Thomas E.				
18:00	Jumping Fitness	45	Vivian								
19:00	Rumba Latina	45	Carlos								

Donnerstag

05.11.20

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG				-			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	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	75	Harald								

Freitag

06.11.20

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	18:00	Pilates	60	Anastasiya				
17:00	Bodystyling	45	AlexandraP.								

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

07.11.20

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

Sonntag

08.11.20

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	10:45	Yoga	90	Jutta				
11:00	BBP	45	Nicole	12:30	Mobility Stretch	30	Thomas E.				
12:00	Functional Workout	30	Thomas E.								