Kursplan und Trainer KW24

Montag

13.06.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Véronique	18:30	Flexibar	45	Nicole
18:00	Sixpack	15	Loris				
18:30	Pumping	45	Janine B.				
19:30	Jumping Fitness	45	Janine B.				

Dienstag

14.06.22

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

Mittwoch

15.06.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	Pilates	60	Alexandra	18:00	Pilates	60	Friederike
12:30	Functional Workout	30	Marcel				
18:00	Jumping Fitness	45	Vivian				
19:00	Rumba Latina	45	Jürgen				

Donnerstag

16.06.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
10:00	BBP	45	Jürgen				
11:00	Fatburner	45	Jürgen				
12:00	Sixpack	15	Loris				
12:30	Functional Workout	30	Loris				

Freitag

17.06.22

Kursraum 3. OG				Kursraum 4.OG			
Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer	Beginn	Kurs	Dauer [min]	Trainer
09:00	RückenFit	60	Chris				
17:30	Pilates	60	Chris				

MOVEMENT
FITNESS & WELLNESS CLUB

Samstag

18.06.22

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

Sonntag

19.06.22

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