

# GROUP FITNESS KRAFTAKT SPORTHUB

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>9-15</b>	Bodytoning mit Monika [mit Kinderbetreuung]		Rückbildungs-Pilates mit Simone		Fitness Age+ mit Aldo			Yoga sanft für jedes Alter mit Jürg	Les Mills Bodypump mit Rebekka
<b>10-20</b>	Rückbildungs-Pilates mit Simone [mit Kinderbetreuung]		Beckenboden-Kurs (10x) mit Simone [Kursstart 19.3.2024]		Step & Tone mit Monika [mit Kinderbetreuung]				
<b>17-30</b>			Tidal Tank Power Training mit Johannes					Pilates mit Natascha	
<b>18-30</b>	Hatha-Yoga (75min) mit Jürg	Body on Fire 2 mit Gina	Step on Fire mit Rahel		Bodytoning mit Corinne	Body on Fire 1 mit Gina	Jumping mit Rebekka		
<b>19-35</b>	Fitness-Boxen mit Gina		Zumba mit Ivana	Pilates mit Patrizia	Fight on Fire mit Gina	TRX mit Corinne			
<b>20-40</b>	Les Mills Bodypump mit Rebekka								

# FUNCTIONAL TRAININGS KRAFTAKT SPOROTHUB

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>SAMSTAG</b>
<b>10-20</b>					Weekend Mix mit Coaches im Wechsel
<b>18-30</b>	Endurance Workout mit Michelle	Bodyweight Workout mit Miriam	Tabata Workout mit Michelle	Cross Workout mit Adrian	
<b>19-35</b>	Endurance Workout mit Eduard			Cross Workout mit Adrian	