

GROUP FITNESS KRAFTAKT SPORTHUB

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9-15	Bodytoning mit Monika [mit Kinderbetreuung]		Rückbildungs-Pilates mit Simone		Fitness Age+ mit Aldo			Yoga sanft für jedes Alter (75min) mit Jürg	Les Mills Bodypump mit Rebekka
10-20	Rückbildungs-Pilates mit Simone [mit Kinderbetreuung]		Beckenboden-Kurs (10x) mit Simone [Kursstart 15.10.2024]		Bodytoning mit Aldo [bis 7.8.24] Step on Fire mit Noémie [ab 14.8.2024] [mit Kinderbetreuung]				Schwinn Cycling Team [ab 5.10.2024]
10-40								TRX mit Natascha [ab 15.11.2024]	
17-30			Tidal Tank Power Training mit Johannes				Schwinn Cycling mit Sarah [ab 3.10.2024]	Pilates Slings mit Natascha	
18-30	Hatha- Yoga (75min) mit Jürg	Body on Fire 2 mit Gina	Step on Fire mit Rahel	Schwinn Cycling mit Stefan [ab 1.10.24]	Bodytoning mit Corinne	Body on Fire 1 mit Gina	Jumping mit Rebekka		
19-35	Fitness-Boxen mit Gina		Zumba mit Edith [ab 15.10.24]	Pilates mit Patrizia	Fight on Fire mit Gina	TRX mit Corinne	Fitness-Boxen Basic mit Noémie [ab 3.10.2024]		
20-40	Les Mills Bodypump mit Rebekka								

FUNCTIONAL TRAININGS KRAFTAKT SPOROTHUB

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