

Kleingruppen-Notfall-Stundenplan (4 Pers.) 11. Mai – 5. Juni 2020 (Stand 18.5.2020)

Tag	Zeit	Dauer	Kurs	Leitung	
Montag	18.00–18.50	50 Min.	Functional BBP	Mara	
	19.10–20.00	50 Min.	Functional BBP	Mara	
Dienstag	08.45–09.35	50 Min.	Functional Training	Janine	*Zoom
	10.00–10.50	50 Min.	Antara® & Stretch	Janine	*Zoom
	18.00–18.50	50 Min.	Functional Training	Janine	*Zoom
	19.10–20.00	50 Min.	M.A.X.® & More	Janine	*Zoom
Mittwoch	08.45–09.35	50 Min.	Functional Training	Janine	*Zoom
	18.00–18.50	50 Min.	Functional Training	Janine	*Zoom
	19.10–20.00	50 Min.	Functional Training	Janine	*Zoom
Donnerstag	17.00–17.50	50 Min.	Functional BBP	Xenja	*Zoom
	18.05–18.55	50 Min.	Functional BBP	Xenja	*Zoom
	19.10–20.00	50 Min.	Stretch & Relax	Xenja	*Zoom
Freitag	09.00–09.50	50 Min.	Antara® Klassik	Janine	*Zoom
	10.10–11.00	50 Min.	Functional Training	Janine	*Zoom
	11.15–12.05	50 Min.	Functional BBP	Xenja	*Zoom
	12.20–13.10	50 Min.	Functional BBP	Xenja	*Zoom
	17.15–18.05	50 Min.	Antara® Strong	Janine	*Zoom

*Zoom-Livestream: Anmeldung über Sportsnow.ch erforderlich.

Sämtliche Lektionen finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt. Kurzfristige Kursplanänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

1:1- und 2:1-Personal Trainings sind in der übrigen Zeit mit Janine und Xenja möglich.