



Kursprogramm RED WEEKEND Kreuzlingen

30. Oktober – 05. November



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
Montag	Bodytoning	Christine G.	09:00 - 09:55
	Yoga	Christine G.	10:00 - 11:15
	BODYPUMP®	Chiara B.	18:00 - 18:55
	CORE®	Tobias N.	19:05 - 19:30
	Yoga	Brigitta W.	19:45 - 20:40
Dienstag	Pilates	Daniela W.	09:00 - 09:55
	BODYPUMP®	Lea K.	10:00 - 10:55
	Pilates	Daniela W.	12:15 - 13:10
	Pilates	Ancilla K.	18:00 - 18:55
	Bodytoning	Aiko D.	19:00 - 19:55
Mittwoch	Pilates	Daniela W.	09:00 - 09:55
	Yoga	Rebecca K./Yvonne B.	18:00 - 18:55
	BODYPUMP®	Anh K.	19:00 - 19:55
Donnerstag	Bodytoning	Elena P.	09:00 - 09:55
	Rückentraining	Michaela P.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP®	Claudia S.	18:00 - 18:55
	Functional Fitness Training	Renata A.	19:00 - 19:55
Freitag	Pilates Special HITS	Daniela W.	09:00 - 09:55
	BODYCOMBAT® Release MIX «Old but Gold»	Sandra D.	18:00 - 18:55
Samstag	Chakra YOGA	Christine G.	09:30 - 10:55
	ZUMBA® Party	Laura P.	11:00 - 11:55
	Bodytoning meets Achtsamkeit	Julia F.	12:00 - 12:55
Sonntag	BODYPUMP® Release MIX mit Focus auf Push-Ups und Squats	Sandra D.	10:00 - 10:55
	BODYCOMBAT® ink. Techniktraining	Sandra D.	11:00 - 11:55

Kursprogramm diese Woche:



Betreutes Kinderparadies (Kinder bis zum 9. Geburtstag)

Montag bis Freitag:	08:45 - 11:30
Samstag:	09:15 - 12:15