

Stundenplan ab dem 13. August 2018

NEU im Kursangebot: **Spiraldynamik®-Move!**

Montag			
08.15 – 09.10	Rückentraining 60 +	Jolanda Romanelli	
09.15 – 10.10	TRX® Schlingentraining	Jolanda Romanelli	
10.15 – 11.25	Yoga	Jolanda Romanelli	
16.45 – 18.00	Feldenkrais®	Bettina Häberlin	
18.00 – 18.55	Pilates	Katrin Wiegratz	Neue Kursleiterin!
20.00 – 20.55	TRX® Schlingentraining	Jürg Baumgartner	
Dienstag			
09.15 – 10.10	Barre Concept®-Ballettworkout	Jolanda Romanelli	
10.15 – 11.10	Pilates	Katrin Wiegratz	
18.00 – 18.55	Pilates	Jolanda Romanelli	
19.00 – 19.55	Pilates	Jolanda Romanelli	
20.00 – 21.10	Yoga	Jolanda Romanelli	
Mittwoch			
08.15 – 09.10	Back & Core Power	Jolanda Romanelli	
09.15 – 10.25	Yoga	Jolanda Romanelli	
10.30 – 11.25	Pilates Care/Rückentraining 60+	Florence Baumgartner	NEU!
12.05 – 12.55	Wassergymnastik	Vanessa Di Marzo	
13.30 – 14.25	KidsFit	Karin Lehner/Debora Bauer	
18.00 – 18.55	Spiraldynamik® Move	Armella Bonderer	NEU!
19.00 – 19.55	Pilates Care	Grit Bergmann	Neue Kursleiterin!
20.00 – 20.55	Pilates Rückbildung	Grit Bergmann	Neue Kurszeit!
Donnerstag			
09.15 – 10.10	TRX® Schlingentraining	Jolanda Romanelli	
10.15 – 11.10	Pilates	Florence Baumgartner	
18.00 – 18.55	Faszien Fit	Jolanda Romanelli	
19.00 – 19.55	Pilates	Jolanda Romanelli	
20.00 – 20.55	Barre Concept®-Ballettworkout	Jolanda Romanelli	
Freitag			
08.15 – 09.10	Back & Core Power	Jolanda Romanelli	
09.15 – 10.10	Faszien Fit	Jolanda Romanelli	
10.15 – 11.25	Yoga	Jolanda Romanelli	NEU!
12.05 – 12.55	Wassergymnastik	Vanessa Di Marzo	
12.05 – 13.00	TRX® Schlingentraining	Jürg Baumgartner	

Die Kurse finden ab 3 TeilnehmerInnen statt.

Jetzt für die neuen Kurse einschreiben!