

Ferienstundenplan Gruppenkurse

Woche 2 (18. – 22.07.2022)

Ein Gruppen-Training ist weiterhin nur auf **Voranmeldung** (online oder telefonisch) möglich.

| Montag | | | |
|---------------|----------------------|-------|------------------|
| 08.15 – 09.10 | TRX® | 2. OG | Alexandra Michel |
| 09.15 – 10.25 | Yoga | 2. OG | Karin Rizzi |
| 10.30 – 11.25 | Rückentraining 60+ | 2. OG | Alexandra Michel |
| 16.45 – 17.55 | Feldenkrais® | 2. OG | Bettina Häberlin |
| 18.00 – 18.55 | Pilates | 2. OG | Katrin Wiegratz |
| 20.00 – 20.55 | TRX® | 2. OG | Katrin Wiegratz |
| Dienstag | | | |
| 09.15 – 10.10 | Barre Workout | EG | Alexandra Michel |
| 10.15 – 11.10 | Pilates | 2. OG | Alexandra Michel |
| 18.00 – 18.55 | Pilates | 2. OG | Alexandra Michel |
| 19.00 – 20.10 | Yoga | 2. OG | Karin Rizzi |
| Mittwoch | | | |
| 18.00 – 18.55 | Spiraldynamik® -Move | 2. OG | Armella Bonderer |
| 19.00 – 19.55 | Pilates | 2. OG | Alexandra Michel |
| 20.00 – 20.55 | TRX® | 2. OG | Alexandra Michel |
| Donnerstag | | | |
| 09.15 – 10.10 | Rückentraining 60+ | 2. OG | Alexandra Michel |
| 10.15 – 11.10 | Pilates | 2. OG | Alexandra Michel |
| 19.15 – 20.10 | Pilates | 2. OG | Alexandra Michel |
| 20.15 – 21.25 | Yoga | 2. OG | Karin Rizzi |
| Freitag | | | |
| 08.45 – 09.40 | Back & Core Power | 2. OG | Alexandra Michel |
| 09.45 – 10.55 | Sanftes Yoga | 2. OG | Karin Rizzi |
| 12.05 – 13.00 | TRX® | 2. OG | Alexandra Michel |
| 18.00 – 18.55 | Pilates | 2. OG | Alexandra Michel |

Die Gruppenkurse werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt.