

Stundenplan Gruppenkurse ab 27. Mai 2024

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

Montag			
08.15 – 09.10	TRX®	EG	Katrin Uecker
09.15 – 10.10	Faszien Fit	EG	Katrin Uecker
10.30 – 11.25	Rückentraining 60+	EG	Alexandra Michel
16.45 – 17.55	Feldenkrais®	EG	Bettina Häberlin
18.00 – 18.55	Pilates	EG	Alexandra Michel
20.00 – 20.55	TRX®	EG	Jürg Baumgartner
Dienstag			
09.15 – 10.10	Back & Core Power	EG	Katrin Uecker
10.15 – 11.10	Pilates	EG	Florence Baumgartner
18.15 – 19.25	Yin Yoga	EG	Bernadette Naphegyi
19.30 – 20.40	Yoga	EG	Bernadette Naphegyi
Mittwoch			
08.00 – 08.55	Faszien Fit	EG	Katrin Uecker
09.00 – 10.10	Yin Yoga	EG	Karin Rizzi
10.15 – 11.25	Yoga	EG	Karin Rizzi
13.30 – 14.25	KidsFit	EG	Debora Baur
18.00 – 18.55	Spiraldynamik® -Move	EG	Armella Bonderer
19.00 – 19.55	Pilates	EG	Alexandra Michel
20.00 – 20.55	TRX®	EG	Alexandra Michel
Donnerstag			
09.15 – 10.10	Rückentraining 60+	EG	Katrin Wiegratz
10.15 – 11.10	Pilates	EG	Katrin Wiegratz
18.00 – 18.55	Pilates	EG	Alexandra Michel
19.00 – 19.55	Back&Core Power	EG	Alexandra Michel
20.15 – 21.25	Yoga	EG	Karin Rizzi
Freitag			
08.00 – 08.55	Back & Core Power	EG	Alexandra Michel
09.00 – 10.10	Yin Yoga	EG	Karin Rizzi
10.15 – 11.25	Sanftes Yoga	EG	Karin Rizzi
12.05 – 13.00	TRX®	EG	Jürg Baumgartner

Die Gruppenkurse werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt.