

# Stundenplan Gruppenkurse ab 08. Mai 2023

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

| Montag        |                      |       |                      |
|---------------|----------------------|-------|----------------------|
| 08.15 – 09.10 | TRX®                 | EG    | Natalie Müller       |
| 09.15 – 10.25 | Yoga                 | 2. OG | Natalie Müller       |
| 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 | Alexandra Michel     |
| 20.00 – 20.55 | TRX®                 | EG    | Jürg Baumgartner     |
| Dienstag      |                      |       |                      |
| 09.15 – 10.10 | Back & Core Power    | 2. OG | Katrin Wiegratz      |
| 10.15 – 11.10 | Pilates              | 2. OG | Florence Baumgartner |
| 18.00 – 18.55 | Pilates              | 2. OG | Alexandra Michel     |
| 19.00 – 19.55 | Back & Core Power    | 2. OG | Alexandra Michel     |
| Mittwoch      |                      |       |                      |
| 08.00 – 09.10 | Yin Yoga             | 2. OG | Natalie Müller       |
| 09.15 – 10.25 | Yoga                 | 2. OG | Natalie Müller       |
| 10.30 – 11.25 | Rückentraining 60+   | 2. OG | Natalie Müller       |
| 13.30 – 14.25 | KidsFit              | 2. OG | Debora Baur          |
| 18.00 – 18.55 | Spiraldynamik® -Move | 2. OG | Armella Bonderer     |
| 19.00 – 19.55 | Pilates              | 2. OG | Alexandra Michel     |
| 20.00 – 20.55 | TRX®                 | EG    | Alexandra Michel     |
| Donnerstag    |                      |       |                      |
| 09.15 – 10.10 | Rückentraining 60+   | 2. OG | Natalie Müller       |
| 10.15 – 11.10 | Pilates              | 2. OG | Natalie Müller       |
| 18.00 – 19.10 | Yin Yoga             | 2. OG | Natalie Müller       |
| 19.15 – 20.10 | Pilates              | 2. OG | Natalie Müller       |
| 20.15 – 21.25 | Yoga                 | 2. OG | Karin Rizzi          |
| Freitag       |                      |       |                      |
| 08.00 – 08.55 | Back & Core Power    | 2. OG | Alexandra Michel     |
| 09.00 – 10.10 | Yin Yoga             | 2. OG | Karin Rizzi          |
| 10.15 – 11.25 | Sanftes Yoga         | 2. OG | Karin Rizzi          |
| 12.05 – 13.00 | TRX®                 | EG    | Jürg Baumgartner     |

Die Gruppenkurse werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt.