

Stundenplan Gruppenkurse ab 05. Januar 2026

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

Montag			
08.15 – 09.10	TRX®	EG	Katrin Tekaats
09.15 – 10.10	Faszien Fit	EG	Katrin Tekaats
10.30 – 11.25	Rückentraining 60+	EG	Alexandra Michel
12.05 – 13.00	Qi Gong	EG	Pascal Höhn
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 Tekaats
10.15 – 11.10	Pilates	EG	Florence Baumgartner
12.05 – 12.55	Wassergymnastik	Sommeri	Svenja Zell
18.15 – 19.10	Pilates	EG	KW/KT/FB/AM
19.30 – 20.25	Functional Workout	EG	Katrin Tekaats
Mittwoch			
08.00 – 09.10	Yin Yoga	EG	Karin Rizzi
09.15 – 10.25	Yoga	EG	Karin Rizzi
10.30 – 11.25	Faszien Fit	EG	Katrin Tekaats
12.00 – 12.45	Pilates	EG	Katrin Tekaats
13.30 – 14.25	KidsFit	EG	Svenja Zell
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
12.05 – 13.00	TRX®	EG	Jürg Baumgartner
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 – 12.55	Wassergymnastik	Sommeri	Svenja Zell
18.00 – 19.10	Yin Yoga	EG	Bernadette Naphegyi

Die Gruppenkurse werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt.