

# KURSPROGRAMM AB MÄRZ 2025

ZEIT RAUM	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG							
	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	OUT	🌐	A	B	DS	🌐				
06.00											06.00 Cycling Pascal																					
06.30																	06.15 Morgen- Stretching Babs															
07.00																																
07.30																																
08.00													07.30 Chakra Yoga Ursina												08.00 BODEGA moves Babs							
08.30	08.15 VINYASA YOGA Brigitte			08:15 VINYASA YOGA Brigitte	08.30 ZUMBA Maria				08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Brigitte				08.30 Pilates Brigitte				08.00 BODEGA moves Babs							
09.00													09.00 BODY PUMP Barbara				08.45 Achtsam i.M. Ursina				09.15 Saturday Special (s. Aus- hang)				09.00 Yoga Basic Babs 1.&3. So. im Monat							09.00 Yoga Basic Babs 1.&3. So. im Monat
09.30									09.30 Fit mit Step Tanja																				09.30 Cycling Special Team 2.&4. So. im Monat			
10.00	09.45 BODY PUMP Janine	09.45 five Gym Grit			10.00 Rückenfit Barbara																											
10.30													10.15 five Gym Barbara																			
11.00																																
11.30																																
12.00																																
12.30					13.30 Parkinson Gruppe																											
17.00					14.00 Parkinson Gruppe																											
17.30						17.00 Klang schalen Belkys																										
18.00	17.45 BODY COMBAT Janine																															
18.30					18.00 BODEGA moves Babs												18.00 Rücken- fit Yannick															
19.00	19.00 BODY PUMP Barbara	18.45 PILATES Maja	19.00 Cycling Team	18.45 PILATES Maja					18.30 BODY COMBAT Janine				18.30 Cycling Jeannine								18.30 BODY PUMP Bettina											
19.30					19.15 BODY PUMP Babs												19.00 Cycling Annette/ Esther															
20.00		19.45 ZUMBA Maria							19.35 BODY PUMP Janine								19.40 Yoga Babs															
20.30																																

Legende: = Speziallabo = Kinderhort = Zoom-Kurse A = Raum A OUT = Draussen oder in der Tiefgarage DS = Dachgeschoss Onlinekurs mit Zoom Neue Kurse

Kursprogramm unter Vorbehalt, Programm wird nach Bedarf verändert. Aktuelle Version gemäss MyWellness App. Kursbuchung verbindlich über MyWellness.

Kursprogramm gemäss MyWellness-App.