

KURSPROGRAMM AB OKTOBER 2025

ZEIT	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG			
RAUM	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	OUT	🌐	A	B	DS	🌐
06.00																	06.15 Morgen- Stretching Babs			06.15 Morgen- Stretching Babs								
06.30																												
07.00																												
07.30													07.30 Yoga Ursina			07.30 Yoga Ursina												
08.00																					08.00 BODEGA moves Babs			08.00 BODEGA moves Babs				
08.30	08.15 VINYASA YOGA Brigitte			08:15 VINYASA YOGA Brigitte					08.30 Pilates Martina			08.30 Pilates Martina		08.45 Achtsam i.Moment Ursina		08.45 Achtsam i.M. Ursina	08.30 Pilates Brigitte			08.30 Pilates Brigitte			18.:10. Cycling - Marathon 09-12 Uhr					
09.00													09.00 BODY PUMP Barbara								09.15 Saturday Special (s. Aus- hang)	ab 25.10. 09.30 Cycling Team im Wechsel			09.00 YogaBasic Brigitte Zofia 2.&4. So. im Monat		09.00 Yoga Basic Babs 2.&4. So. im Monat	
09.30	09.45 BODY PUMP Janine	09.45 five Gym Grit			10.00 Rückenfit Barbara				09.30 Bauch, Beine, Po Tanja																			
10.00																												
10.30																												
11.00	KINDERREITREUUNG																											
11.30																												
12.00																												
12.30					13.30 Parkinson Gruppe																							
17.00					14.00 Parkinson Gruppe																							
17.30									17.30 Bauch Beine Po Yannick																			
18.00	17.45 BODY COMBAT Janine	ab 13.10.			18.00 BODEGA moves Babs	18.05 Functional Training		18.00 BODEGA moves Babs						17.30 Rücken- fit Timea														
18.30						Tanja			18.30 BODY COMBAT Janine	ab 15.10.				18.30 Functional Circuit Tanja	18.30 Cycling Annette/ Esther					18.30 BODY PUMP Bettina								
19.00	19.00 BODY PUMP Barbara					ab 14.10.																						
19.30					19.15 BODY PUMP Babs	19.15 Cycling Esther																						
20.00		19.45 ZUMBA Maria							19.35 BODY PUMP Janine					19.40 Yoga Brigitte Zofia			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.