

KURSPROGRAMM AB 14. AUGUST 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																													
06.30																	06.15 Morgen- Stretching Babs			06.15 Morgen- Stretching Babs									
07.00																													
07.30																													
08.00													07.30 Chakra Yoga Ursina			07.30 Chakra Yoga Ursina					08.00 BODEGA moves Babs			08.00 BODEGA moves Babs					
08.30	08.15 YINYASA YOGA Brigitte			08:15 YINYASA YOGA Brigitte					08.30 Pilates Martina			08.30 Pilates Martina		08.45 Achtsam i.M. Ursina		08.45 Achtsam i.M. Ursina	08.30 Pilates Brigitte			08.30 Pilates Brigitte									
09.00													09.00 BODY PUMP Barbara								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																													
10.00	09.45 BODY PUMP Janine	09.45 five Gym Grit			10.00 Rückenfit Barbara				Neu: 09.30 Bauch, Beine, Po Tanja																10.15 BODY- PUMP Babs 1.&3. So. im Monat				
10.30																													
11.00	KINDERRETREUUNG																												
11.30																													
12.00																													
12.30					13.30 Parkinson Gruppe																								
17.00					14.00 Parkinson Gruppe																								
17.30						17.00 Klang schalen Belkys							17.30 Bauch Beine Po Yannick																
18.00	17.45 BODY COMBAT Janine				18.00 BODEGA moves Babs			18.00 BODEGA moves Babs						18.00 Rücken- fit Yannick															
18.30						Neue Zeit: 18.05 Functional Training			18.30 BODY COMBAT Janine	19.00 Cycling Jeannine			18.30 Functional Training Babs				18.30 BODY PUMP Bettina												
19.00	19.00 BODY PUMP Barbara	18.45 PILATES Maja		18.45 PILATES Maja																									
19.30					19.15 BODY PUMP Babs																								
20.00		19.45 ZUMBA Maria							19.35 BODY PUMP Janine				19.40 Yoga Babs			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.