KURSPROGRAMM AB 22. APRIL 2025

KINDERBETREUUNG

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 Chakra Yoga Ursina			07.30 Chakra Yoga Ursina												
08.00	08.15 VINYASA YOGA Brigitte			08:15 VINYASA YOGA Brigitte																	08.00 BODEGA moves Babs			08.00 BODEGA moves Babs				
08.30					08.30 ZUMBA Maria				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. Aushang)				09.00 Yoga Basic Babs 1.&3. So. im Monat			09.00 Yoga Basic Babs 1.&3. So. im Monat
09.30	09.45 BODY PUMP Janine	09.45 five Gym Grit							09.30 Fit mit Step Tanja																			
10.00					10.00 Rückenfit Barbara								10.15 five Gym Barbara												10.15 BODY-PUMP Babs 1.&3. So. im Monat			
10.30																												Kursprogramm gemäss MyWellness-App.
11.00																												
11.30																												
12.00																												
12.30					🟪 13.30 Parkinson Gruppe 🟪 14.00 Parkinson Gruppe																							
17.00						17.00 Klangschalen Belkys																						
17.30	17.45 BODY COMBAT Janine								17.30 Bauch Beine Po Yannick																			
18.00					18.00 BODEGA moves Babs	18.15 Functional Training Tanja		18.00 BODEGA moves Babs						18.00 Rücken-fit Yannick														
18.30		18.45 PILATES Maja		18.45 PILATES Maja					18.30 BODY COMBAT Janine				18.30 Functional Training Babs				18.30 BODY PUMP Bettina											
19.00	19.00 BODY PUMP Barbara				19.15 BODY PUMP Babs						19.00 Cycling Jeannine																	
19.30		19.45 ZUMBA Maria							19.35 BODY PUMP Janine				19.40 Yoga Babs			19.40 Yoga Babs												
20.00																												
20.30																												

Legende: 🟪 = Spezialabo 🟦 = 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.