

KURSPROGRAMM AB NOVEMBER 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													07.30 Yoga Ursina			07.30 Yoga Ursina												
08.00																					08.00 BODEGA moves / Core & Brigitte / Christa				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								
09.00													09.00 BODY PUMP Barbara												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														09.30 Cycling Team im Wechsel			10.30 BODY- PUMP Babs 2. & 4. So. im Monat		
10.00																												
10.30																												
11.00	KINDERFRETREUUNG																											
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	18.00 Cycling André			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	19.00 Cycling Pascal				18.30 Functional Circuit Tanja	18.30 Cycling Annette/ Esther		18.30 BODY PUMP Bettina											
19.00	19.00 BODY PUMP Barbara				19.15 BODY PUMP Babs	19.15 Cycling Esther																						
19.30																												
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.