

KURSPROGRAMM AB 01. September 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 VINYASA YOGA Brigitte			08:15 VINYASA 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	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	KINDERFRETREUUNG																												
11.30																													
12.00					13.30 Parkinson Gruppe																								
12.30					14.00 Parkinson Gruppe																								
17.00						17.00 Klang schalen Belkys																							
17.30	17.45 BODY COMBAT Janine				18.00 BODEGA moves Babs	18.05 Functional Training Tanja		18.00 BODEGA moves Babs	17.30 Bauch Beine Po Yannick																				
18.00														18.30 Functional Training Babs		17.30 Rücken- fit Timea													
18.30																													
19.00	19.00 BODY PUMP Barbara	18.45 PILATES Maja		18.45 PILATES Maja					18.30 BODY COMBAT Janine	19.00 Cycling Jeannine							18.30 BODY PUMP Bettina												
19.30					19.15 BODY PUMP Babs				19.35 BODY PUMP Janine																				
20.00		19.45 ZUMBA Maria											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.