

KURSPROGRAMM AB 18. OKTOBER 2021

ZEIT RAUM	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG			
	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	OUT	🌐	A	B	DS	🌐
06.00											06.00 Cycling Sonja																	
06.30																	06.30 BODEGA reflow Babs											
07.00																												
07.30																												
08.00																					08.00 BODEGA moves Babs							
08.30	08.30 Pilates Brigitte			08.30 Pilates Brigitte	08.30 ZUMBA Karina				08.30 Pilates Care Christine	08.30 Pilates Martina			08.30 Pilates Martina				08.30 Zumba Karina											
09.00		09.00 Power Yoga Jenny											09.00 BODY PUMP Barbara										09.15 Outdoor Karina					
09.30									09.45 Achtsam i. M. Ursina				09.45 Achtsam i. M. Ursina												09.00 Indoor Cycling Team 1.Sonntag im Monat			
10.00	09.45 BODY PUMP Janine	10.00 five Gym Jenny			10.00 Rückenfit Nadja														10.00 Pilates Brigitte									
10.30													10.15 five Gym Nadja												10.15 Indoor Cycling Team 1.Sonntag im Monat			
11.00																												
11.30																												
12.00																												
12.30																												
17.00									16.50 Kids Dance Elisa																			
17.30													17.15 Pilates Care Christine															
18.00	18.10 BODY PUMP E Barbara		18.00 Indoor Cycling Sonja		18.00 BODEGA moves Babs					18.00 Teens Dance Elisa							18.00 Rückenfit Karina											
18.30		18.30 Pilates Brigitte		18.30 Pilates Brigitte		18.30 FunTone Andrea			18.30 BODY COMBAT Janine				18.25 MAX Babs					18.30 Indoor Cycling Andi			18.30 BODY PUMP Bettina							
19.00	19.00 CORE Barbara				19.15 BODY PUMP Babs		19.00 Indoor Cycling André						19.00 CORE Babs															
19.30	19.35 ZUMBA Karina								19.40 BODY PUMP Janine				19.40 Power Yoga Babs															
20.00		19.40 AROHA Barbara																										
20.30																												

WAS IST EIN 3G-KURS?

Für den Besuch von 3G-gekennzeichneten Group Fitness Lektionen muss ein COVID-Zertifikat vorgewiesen werden. Das ist eine Bestätigung, dass du vollständig geimpft, genesen oder frisch getestet bist. Bitte halte das Zertifikat zu Beginn des Kurses bereit, damit die Instruktoren dies einscannen und überprüfen können.

KANN ICH DIE ANDEREN KURSE OHNE ZERTIFIKAT BESUCHEN?

In unseren Group Fitness Kursen stellen wir eine regelmässige trainierende Gruppe dar. So dürfen wir die Kurse ohne Zertifikatspflicht anbieten. Wir bitten die Trainierenden, sich auf die gleichen Kurse pro Woche zu beschränken, damit wir die Regelmässigkeit sicherstellen können. Die Anmeldung erfolgt weiterhin über die MyWellness App. Die Trainingsgruppe pro Kurs wird anhand einer Liste dokumentiert.

Legende: = Speziallabo = Kinderhort = Zoom-Kurse = 3G Kurse A = Raum A OUT = Draussen oder in der Tiefgarage DS = Dachgeschoss 🌐 = Onlinekurs mit Zoom

Kursprogramm unter Vorbehalt, Programm wird nach Bedarf verändert. Aktuelle Version gemäss MyWellness App. Kursbuchung verbindlich über MyWellness.