

KURSPROGRAMM AB MÄRZ 2026

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																	06.15			🌐													
06.30																	06.15			🌐													
07.00																																	
07.30																																	
08.00													07.30			🌐	07.30			🌐					08.00			🌐					
08.30	08.15 VINYASA YOGA Brigitte			08:15 VINYASA YOGA Brigitte				08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Martina	09.00 BODY PUMP Barbara	08.45 Achtsam i.Moment Ursina				08.30 Pilates Brigitte				08.30 Pilates Brigitte				08.00 BODEGA moves / Core & Brigitte / Christa				08.00 BODEGA moves Team			
09.00																									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																				09.15 Saturday Special (s. Aus- hang)	09.30 Cycling Team im Wechsel							
10.00																																	
10.30																																	
11.00																																	
11.30																																	
12.00																																	
12.30					13.30 Parkinson Gruppe																												
17.00					14.00 Parkinson Gruppe																												
17.30									17.30 Bauch Beine Po Yannick												17.15. Klang schalen Grit												
18.00	17.45 BODY COMBAT Janine	18.00 Cycling André			18.00 BODEGA moves Babs				18.00 BODEGA moves Babs																								
18.30									18.30 BODY COMBAT Janine	19.00 Cycling Pascal			18.30 Functional Circuit Liriana	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			19.35 BODY PUMP Janine																								
19.30																																	
20.00		19.45 ZUMBA Maria											19.40 Yoga Brigitte Zofia				19.40 Yoga Babs																
20.30																																	

Legende: = Speziallabo = Kinderhort = Zoom-Kurse A = Raum A B = Raum B OUT = Draussen oder in der Tiefgarage 🌐 = Onlinekurs mit Zoom = Neue Kurse

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