



Wichtiger Hinweis

Wir bitten um Anmeldung
bis am Vorabend um 19.00 Uhr.

Ausserhalb unseres Programmes,
steht der Bewegungsraum zur
freien Verfügung. Der Raum ist
jeweils 10 Minuten vor und nach
Kursbeginn für die Lektionen
reserviert.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ab November 2025

Bewegung & Entspannung

ZEIT KURS

MO	08.00 - 09.00	Rückenfit
	19.00 - 20.00	Körperkräftigung
DI	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
MI	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.30 - 19.30	Zirkeltraining
DO	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
FR	17.00 - 18.15	Dehnung und Entspannung
SA	08.00 - 09.15	Fit am Morgen
	17.00 - 18.00	Yin Yoga
SO	08.00 - 09.15	Yoga
	09.30 - 10.45	Yoga