

Montag

18:00 - 19:00	Med. Rückenturnen	Maaike / Daro
19:00 - 20:00	Med. Rückenturnen	Maaike / Daro
20:00 - 21:00	Med. Rückenturnen	Maaike / Daro

Dienstag

06:00 - 07:00	Med. Rückenturnen	Maaike
08:00 - 09:00	Pilates	Isabel
17:30 - 18:30	M.A.X. & smart ABS	Tanja
18:45 - 20:00	Hatha Yoga	Dominique

Mittwoch

16:30 - 17:30	Kinderyoga*	Franziska*	www.ziitfürdich.ch
18:00 - 19:00	M.A.X. & smart ABS	Tanja	
20:00 - 21:00	Yoga Nidra* (jeden 2. Mittwoch)	Franziska*	www.ziitfürdich.ch
20:00 - 21:30	Meditation* (1x pro Monat)	Daniela & Sandra*	Telefon 079 636 19 36

Donnerstag

08:30 - 09:30	M.A.X. & smart ABS	Tanja	
18:00 - 19:15	Unwind & Yin Yoga*	Viviane*	www.comestherapie.yoga
19:30 - 20:45	Unwind & Yin Yoga*	Viviane*	oder Telefon 078 300 35 79

Freitag

07:30 - 08:30	Med. Rückenturnen	Maaike	
08:30 - 09:30	Med. Rückenturnen	Maaike	
09:30 - 10:30	Med. Rückenturnen	Maaike	
18:30 - 19:30	M.A.X. & smart ABS (jeden 2. Freitag)	Tanja	
19:30 - 21:00	Line Dance*	Regula*	Telefon 079 462 13 25

Samstag

10:00 - 11:15	Shaolin Fitness & Qigong*	Pascal*	Telefon 078 640 29 37
---------------	---------------------------	---------	-----------------------

*** externe Kursanbieter; Infos und Anmeldung bitte direkt via Homepage oder Telefon**



