



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
Montag	Rückentraining	Margo F.	08:15 - 09:10
	Yoga	Martin A.	09:15 - 10:10
	Functional Fitness Indoor	Margo F.	09:20 - 10:55
	Streching	Margo F.	10:20 - 11:15
	BODYPUMP®	Team	12:00 - 12:55
	GRIT® Athletic	Jeannine G.	17:00 - 17:25
	GRIT® Cardio	Jeannine G.	17:30 - 17:55
	CORE®	Jeannine G.	18:00 - 18:25
	Pilates	Karin G.	18:35 - 19:30
	BODYPUMP®	Fabienne A.	19:40 - 20:35
Dienstag	Yoga / Pilates	Martin A. / Jeannine G.	09:15 - 10:10 / 09:30 – 10:10
	BODYPUMP®	Gabi W. / Jeannine G.	10:15 - 11.10
	Indoor Cycling	Patrick Z.	12:00 - 12:55
	BODYPUMP®	Anina S.	17:00 - 17:55
	Indoor Cycling	Marcel S./Tabea R.	18:10 - 19.15
	ZUMBA®	Ingrid W.	19:20 - 20:15
Mittwoch	Bodytoning	Jeannine G.	09:00 - 09:55
	ZUMBA®	Sandra H.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP®	Jeannine G..	17:30 - 18:25
	GRIT® Strength	Team	18:30 - 18:55
	GRIT® Cardio	Team	18:55 - 19:35
	BODYCOMBAT®	Sabrina M. / Nina P.	19:35 – 20:15
Donnerstag	Pilates	Jeannine G.	08:50 - 09:45
	Hatha Yoga	Bobesh D.	09:50 - 11:00
	BODYPUMP®	Tanja R.	12:00 – 13,10
	Pilates	Liliane S.	17:30 - 18:25
	Fitboxe®	Liliane S.	18:35 - 19:30
	ZUMBA®	Sandra H.	19:40 - 20:35
Freitag	Bodytoning Back to the roots	Jeannine G.	09:00 - 09:55
	BODYPUMP® für Einsteiger	Jeannine G.	10:00 - 10:55
	Indoor Cycling Red Hot Chili Peppers vs. Simply Red	Karl G.	12:00 - 12:55
	BODYPUMP® mit Techniktraining	Jeannine G.	18:00 - 18:55
Samstag	BODYPUMP® meets GRIT	Anina S.	09:10 - 10:05
	GRIT® Cardio meets Bodypump	Anina S.	10:10 - 10:40
	BODYCOMBAT® meets Fitboxe	Jeannine G.	10:50 - 12:15
	Indoor Cycling FTP Test (Einstellung für die ICG Bikes)	Patrick Z.	13:00 – 13:55
Sonntag	CORE® Mix	Jeannine G.	09:20 - 09:45
	GRIT® Cardio Mix	Jeannine G.	09:50 - 10:30
	GRIT® Athletic Mix	Jeannine G.	10:30 - 10:55
	BODYPUMP® meets Cycling	Jeannine G.	11:00 - 11:55
	Yoga for Beginners	Martin A.	12:15 – 13:10

Aktuelles Kursprogramm Online:

Betreutes Kinderparadies (Kinder bis zum 9. Geburtstag)

Montag bis Freitag:	08:45 - 11:30
Samstag und Sonntag:	09:00 - 11:30

Änderungen **fett**. Kurzfristige Änderungen findest du auf unserer App oder Website www.activfitness.ch