

Gründenmoos

Fitnesskursplan für Kombikartenbesitzer/innen

Daten gültig ab Oktober 2017

| Tag | Zeit | Kurs | Leitung | Ort | Bemerkung |
|-----|-------------|---|--------------------------------------|-----------|-----------------------|
| Mo | 09:00-09:50 | Zumba | Schiess Evelyn | GM 1 | |
| Mo | 09:00-09:50 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 2 | |
| Mo | 10:00-10:50 | Bauch Beine Po | Heller Tanja | GM 1 | |
| Mo | 10:00-10:50 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 2 | |
| Mo | 12:05-12:55 | M.A.X. über Mittag | Locher Laura | GM 1 | |
| Mo | 14:00-14:50 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 2 | |
| Mo | 17:00-17:50 | Pilates | Fricker Karin | GM 1 | |
| Mo | 17:00-17:50 | Hatha Yoga | Jacobsen Petra | GM 3 | |
| Mo | 18:00-18:50 | Bodytoning | Trolp Nadine | GM 1 | |
| Mo | 18:00-18:50 | Rebounding intensiv | Jacobsen Petra | GM 2 | |
| Mo | 18:00-18:50 | Fat Burn | Locher Corinne | GM 3 | |
| Mo | 19:00-19:50 | Bodytoning | Trolp Nadine | GM 1 | |
| Mo | 19:00-19:50 | Hatha Yoga | Jacobsen Petra | GM 3 | |
| Mo | 20:00-20:50 | Bodytoning / Bikini Bodyforming | Friskhnecht Sandra / Kaufmann Eliana | GM 1 | |
| Mo | 20:00-20:50 | Rebounding | Jacobsen Petra | GM 2 | |
| Mo | 20:00-20:50 | Pilates | Fricker Karin | GM 3 | |
| Di | 08:30-09:20 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 2 | |
| Di | 09:00-09:50 | Bodytoning | Heller Tanja | GM 1 | mit Kinderhort |
| Di | 09:00-09:50 | Fit für sie und ihn | Rüegg Chérin | GM 3 | mit Kinderhort |
| Di | 12:05-12:55 | Fit über Mittag | Bosshard Iryna | GM 1 | |
| Di | 14:00-14:50 | Fitgymnastik | Bosshard Iryna | GM 1 | |
| Di | 15:00-15:50 | Rückentraining | Bosshard Iryna | GM 1 | |
| Di | 17:00-17:50 | Faszientraining Aufbau | Hautle Chantal | GM 2 | |
| Di | 17:50-18:50 | Indoor Cycling | Schilken Alexandra | GM 2 | ab 24.10.2017 |
| Di | 18:00-18:50 | Fight Power | Beilke Sascha | GM 1 | |
| Di | 18:00-18:50 | Bikini Bodyforming | Schilken Alexandra | GM 2 | bis 17.10.2017 |
| Di | 18:00-18:50 | Rückentraining | Hautle Chantal | GM 3 | |
| Di | 18:00-18:50 | Rückentraining | Bosshard Iryna | Maitlisek | |
| Di | 19:00-19:50 | Body-Fit | Lieberherr Christine | GM 1 | |
| Di | 19:00-20:15 | Ballett für Erwachsene | Lamouille Isabelle | GM 2 | |
| Di | 19:00-20:15 | Qi Gong | Urech Susanne | GM 3 | |
| Di | 19:00-19:50 | Rückentraining | Bosshard Iryna | Maitlisek | |
| Di | 19:00-20:15 | Fitness-Bootcamp | Beilke Sascha | Outdoor | |
| Di | 20:00-20:50 | Body-Fit | Lieberherr Christine | GM 1 | |
| Di | 20:00-20:50 | Rückentraining | Bosshard Iryna | Maitlisek | |
| Mi | 08:00-08:50 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 1 | |
| Mi | 08:05-08:55 | Fitgymnastik | Padrun Franziska | GM 2 | |
| Mi | 09:00-09:50 | Bodytoning | Jacobsen Petra | GM 1 | mit Kinderhort |
| Mi | 09:00-09:50 | Pilates Aufbau | Padrun Franziska | GM 2 | mit Kinderhort |
| Mi | 10:00-10:50 | Rebounding | Jacobsen Petra | GM 2 | mit Kinderhort |
| Mi | 10:00-10:50 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 3 | mit Kinderhort |
| Mi | 18:00-18:50 | Bikini Bodyforming | Jacobsen Petra | GM 1 | |
| Mi | 18:00-18:50 | Indoor Cycling | Bello Enrico | GM 2 | ab 25.10.2017 |
| Mi | 18:00-18:50 | Rückentraining | Vojcicky Milada | GM 3 | |
| Mi | 19:00-19:50 | Bodytoning | Dohm Susanna | GM 1 | |
| Mi | 19:00-19:50 | Power Defense - Selbstverteidigung mit Kickboxen | von Burg Silvan | GM 2 | bis 18.10.2017 |
| Mi | 19:00-19:50 | Hatha Yoga | Jacobsen Petra | GM 3 | |
| Mi | 20:00-20:50 | M.A.X. | Dohm Susanna | GM 1 | |
| Mi | 20:00-20:50 | Fitnesscocktail für Männer | Walser Belinda | GM 3 | |
| Mi | 20:10-21:00 | Zumba | Hansmann Atzumi | GM 2 | |

Bitte Kurse auf der Rückseite beachten!

| Tag | Zeit | Kurs | Leitung | Ort | Bemerkung |
|-----|-------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------------|
| Do | 09:00-09:50 | Bodytoning | Hautle Chantal | GM 1 | mit Kinderhort |
| Do | 10:00-11:00 | Yoga für den Rücken | Steiner Alexandra | GM 3 | mit Kinderhort |
| Do | 10:10-11:00 | Fitgymnastik | Kaufmann Eliana | GM 2 | mit Kinderhort |
| Do | 12:00-12:50 | Muscle Pump über Mittag | Dohm Susanna | GM 1 | |
| Do | 12:05-13:20 | Hatha Yoga über Mittag | Steiner Alexandra | GM 3 | ab 26.10.2017 |
| Do | 14:15-15:05 | Rhythmische Gymnastik | Jung Pia | GM 1 | |
| Do | 17:50-18:50 | Outdoor-Yoga | Walser Belinda | Outdoor/GM 3 | |
| Do | 18:00-18:50 | Body-Fit | Lieberherr Christine | GM 1 | |
| Do | 18:00-18:50 | Bodytoning | Kaufmann Eliana | GM 2 | |
| Do | 19:00-19:50 | Fit für sie und ihn | Afonso Silvia | GM 1 | |
| Do | 19:00-19:50 | Pilates | Kaufmann Eliana | GM 2 | |
| Do | 20:00-21:15 | Moderner, zeitgenössischer Tanz | Afonso Silvia | GM 1 | bis 19.10.2017 |
| Fr | 09:00-09:50 | Bodytoning | Frischknecht Sandra | GM 1 | |
| Fr | 09:30-10:20 | Rückentraining (ab 60 Jahren) | Vojcicky Milada | GM 2 | |
| Fr | 12:15-13:05 | Fit über Mittag | Locher Corinne | GM 1 | |
| Fr | 18:00-18:50 | Cross Training | Holenstein Tamara, Intveen Martina | GM 1 | ab 27.10.2017 |
| Fr | 18:00-18:50 | Zumba | Musi Michelina | GM 2 | |
| Sa | 10:00-10:50 | Bodytoning | diverse | GM 1 | Ausfall: 04.11.2017 |
| So | 10:00-10:50 | NIA | Schilken Alexandra | GM 2 | Ausfall: 15.10.2017 |
| So | 11:30-12:20 | Zumba | Wibawa Winadi | GM 2 | |

Wir besitzen eine beschränkte Anzahl an Indoor Cycling Velos - Anmeldung erforderlich.

Änderungen vorbehalten. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Ostschweiz.
Fix eingebuchte Teilnehmer haben in den Kursen Vorrang.