

# Gründenmoos

## Fitnesskursplan für Kombikartenbesitzer/innen

Daten gültig ab Mai 2017

Tag	Zeit	Kurs	Leitung	Ort	Bemerkung
Mo	09:00-09:50	Zumba	Hansmann Atzumi	GM 1	
Mo	09:00-09:50	Rückentraining	Vojcicky Milada	GM 2	
Mo	09:00-09:50	RELAX! - der Entspannungsmix	Hautle Chantal / Keller Helen	GM 3	
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	Weber Anissa	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	Hersche Denise	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 Cherin	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	18:00-18:50	Fight Power	Beilke Sascha	GM 1	
Di	18:00-18:50	Bikini Bodyforming	Schilken Alexandra	GM2	
Di	18:00-18:50	Rückentraining	Hautle Chantal	GM 3	
Di	18:00-18:50	Rückentraining	Bosshard Iryna	Maitlisek	<b>Ausfall: 06.06.2017</b>
Di	19:00-19:50	Body-Fit	Lieberherr Christine	GM 1	
Di	19:00-19:50	Ballett für Erwachsene	Lamouille Isabelle	GM 2	
Di	19:00-20:15	Qi Gong	Dörig Nadja	GM 3	
Di	19:00-19:50	Rückentraining	Bosshard Iryna	Maitlisek	<b>Ausfall: 06.06.2017</b>
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	<b>Ausfall: 06.06.2017</b>
Di	20:25-21:15	Ballett-Workout	Lamouille Isabelle	GM 2	
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	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	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	
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	10:00-10:50	Step Aerobic	Rüegg Cherin	GM 1	mit Kinderhort
Do	10:00-11:00	Yoga für den Rücken	Ancora Claudia	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	Ancora Claudia	GM 3	
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	19:00-20:00	Yoga für den Rücken	Walser Belinda	GM 3	
Do	20:00-21:15	Moderner, zeitgenössischer Tanz	Afonso Silvia	GM 1	
Do	20:00-20:50	Indoor Cycling	Kaufmann Eliana	GM 2	Anmeldung erforderlich
Fr	09:00-09:50	Bodytoning	Frischknecht Sandra	GM 1	
Fr	09:30-10:20	Rückentraining ab 60	Vojcicky Milada	GM 3	
Fr	12:15-13:05	Fit über Mittag	Locher Corinne	GM 1	
Fr	18:00-18:50	Zumba	Eisenlohr Manuela	GM 2	
Sa	10:00-10:50	Bodytoning	diverse	GM 1	
So	10:00-10:50	NIA	Schilken Alexandra	GM 2	
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.