Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Hatha Yoga mit Rita Duss 09:00–10:00 Uhr **Hatha Yoga** mit Rita Duss 10:15–11:15 Uhr	**Die lachende Wirbelsäule** mit Sieglind Räz 08:30–09:45 Uhr **Allround- und Wirbelsäulentraining** mit Sieglind Räz 17:00–18:15 Uhr **Allround- und Wirbelsäulentraining** mit Sieglind Räz 18:50–20:05 Uhr	**Pilates** mit Pascale Töngi 08:45–09:45 Uhr **Pilates** mit Pascale Töngi 10:00–11:00 Uhr	**Pilates** mit Pascale Töngi 07:50–08:50 Uhr **Power Yoga** mit Pascale Töngi 09:00–10:00 Uhr **Faszien-Pilates** mit Sabina Zgraggen 10:10–11:00 Uhr **Feldenkrais** mit Maria Rohrer 20:15–21:15 Uhr	**Beckenboden im Gleichgewich mit Pilates** mit Sylvia Kallenbach 08:45–09:45 Uhr **9-teiliger Rückbildungskurs** mit Sylvia Kallenbach 10:00–11:00 Uhr	

Falls nicht anders markiert, sind die Kurse für Erwachsene

■Kurse für Kinder

OKurse für Jugendliche (ab Oberstufe)

MOBILE
RAUM FÜR BEWEGUNG