

## MONTAG

Monica Deller  
**Bodyforming**  
8:30-9:30 Uhr

Monica Deller  
**Rückengymnastik**  
9:45-10:45 Uhr

Yves Maltry  
**Krav Maga**  
12:00-13:00 Uhr

Marina Porrini  
**Zumba**  
18:15-19:15 Uhr

Marina Porrini  
**Strong Nation**  
19:30-20:30 Uhr

## DIENSTAG

Yvonne Lilienweiss  
**Fit bleiben mit ü60**  
9:00-10:00 Uhr

Maya Velvart  
**Faszientraining**  
17:40-18:40 Uhr

Doris Utz  
**Antara**  
19:00-20:00 Uhr

Doris Utz  
**Body Work**  
20:10-21:10 Uhr

## MITTWOCH

Maya Velvart  
**Tai Ji & Qigong**  
9:15-10:15 Uhr

Maya Velvart  
**3D Ganzkörpertraining**  
10:30-11:30 Uhr

vermietet  
17:45-18:45 Uhr

Nicole Portmann  
**Pilates Mat Class**  
19:00-20:00 Uhr

## DONNERSTAG

Doris Utz  
**Move your body**  
7:45-8:45 Uhr

Doris Utz  
**Move your body**  
8:55-9:55 Uhr

Monica Deller  
**Rückengymnastik**  
10:05-11:05 Uhr

Tanya Widmer  
**Strong Nation**  
17:45-18:45 Uhr

Yves Maltry  
**Krav Maga**  
19:00-20:00 Uhr

Yves Maltry  
**Krav Maga**  
20:15-21:15 Uhr

## FREITAG

Eleonora Manica  
**Zumba**  
9:30-10:30 Uhr



Fitness / Gesundheit

Kinderkurse

Selbstverteidigung

Marina Porrini  
**Strong Nation**  
11:00-12:00 Uhr

Marisa Caturano\*  
**Zumba**  
09:00-11:00 Uhr

\*Krav Kids'n'Teens und Zumba mit Marisa finden alle 2 Wochen statt. Daten siehe Homepage.

Yves Maltry\*  
**Krav Kids'n'Teens**  
9:45-10:45 Uhr