



## Group Fitness Programm

### 06. – 10. Juli 2020

<b>Montag</b>	09.15	<b>Vinyasa Yoga</b> <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	10.45	<b>Fit mit 60+</b>	Noemi	55	Arena
	18.15	<b>Pilates</b>	Carla	55	Arena
	19.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>2</sup>	Sabrina	55	Jump
	19.45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	19.05	<b>Body Workout</b>	Sandi	55	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	<b>deepWORK®</b> <sup>1</sup>	Chregi	55	Arena
	18.30	<b>Body Workout</b>	Noemi	55	Arena
<b>Donnerstag</b>	09.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>1,2</sup>	Sabrina	55	Jump
	09.45	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>1,2</sup>	Chregi	55	Arena
	18.15	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>2</sup>	Chregi	55	Arena
	19.45	<b>BODYPUMP™</b>	Jeannine	75	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena

### 13. – 17. Juli 2020

<b>Montag</b>	09.15	<b>Vinyasa Yoga</b> <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	10.45	<b>Fit mit 60+</b>	Noemi	55	Arena
	18.15	<b>Pilates</b>	Carla	55	Arena
	19.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>2</sup>	Sabrina	55	Jump
	19.45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	19.05	<b>Body Workout</b>	Sandi	55	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	<b>deepWORK®</b> <sup>1</sup>	Chregi	55	Arena
	18.30	<b>Body Workout</b>	Noemi	55	Arena
<b>Donnerstag</b>	09.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>1,2</sup>	Sabrina	55	Jump
	09.45	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>1,2</sup>	Chregi	55	Arena
	18.15	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>2</sup>	Chregi	55	Arena
	19.45	<b>BODYPUMP™</b>	Jeannine	75	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena

<sup>1</sup> Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr <sup>2</sup> mit Reservation

**NEUER ONLINE-KURSPLAN** – Verpasse keine kurzfristigen Kursänderungen oder -absagen.  
Sei immer **UP TO DATE** mit unserer kostenlosen APP **«Fühl dich gut»**.





## Group Fitness Programm

### 20. – 24. Juli 2020

<b>Montag</b>	09.15	<b>Vinyasa Yoga</b> <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	10.45	<b>Fit mit 60+</b>	Noemi	55	Arena
	18.15	<b>Pilates</b>	Carla	55	Arena
	19.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>2</sup>	Simone	55	Jump
	19.45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	08.45	<b>TRX® Suspension Training</b> <sup>1</sup>	Juliette	55	Arena
	19.05	<b>Body Workout</b>	Sandi	55	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	<b>BodyArt</b> <sup>1</sup>	Simone	55	Arena
	18.30	<b>Body Workout</b>	Noemi	55	Arena
<b>Donnerstag</b>	19.45	<b>BODYPUMP™</b>	Jeannine	75	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena

### 27. – 31. Juli 2020

<b>Montag</b>	09.15	<b>Vinyasa Yoga</b> <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	10.45	<b>Fit mit 60+</b>	Noemi	55	Arena
	19.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>2</sup>	Simone	55	Jump
	19.45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	08.45	<b>TRX® Suspension Training</b> <sup>1</sup>	Juliette	55	Arena
	19.05	<b>Body Workout</b>	Sandi	55	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	<b>BodyArt</b> <sup>1</sup>	Simone	55	Arena
	18.30	<b>Body Workout</b>	Noemi	55	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena

<sup>1</sup> Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

<sup>2</sup> mit Reservation



**NEUER ONLINE-KURSPLAN** – Verpasse keine kurzfristigen Kursänderungen oder -absagen.  
Sei immer **UP TO DATE** mit unserer kostenlosen **APP «Fühl dich gut»**.



## Group Fitness Programm

03. – 07. August 2020

<b>Montag</b>	09.15	<b>Vinyasa Yoga</b> <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	10.45	<b>Fit mit 60+</b>	Noemi	55	Arena
	19.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>2</sup>	Melanie	55	Jump
	19.45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	08.45	<b>TRX® Suspension Training</b> <sup>® 1</sup>	Juliette	55	Arena
	19.05	<b>Body Workout</b>	Sandi	55	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	<b>deepWORK</b> <sup>® 1</sup>	Chregi	55	Arena
	18.30	<b>Body Workout</b>	Noemi	55	Arena
<b>Donnerstag</b>	09.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>1,2</sup>	Melanie	55	Jump
	09.45	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>1,2</sup>	Chregi	55	Arena
	18.15	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>2</sup>	Chregi	55	Arena
	19.45	<b>BODYPUMP™</b>	Jeannine	75	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena

10. – 14. August 2020

<b>Montag</b>	09.15	<b>Vinyasa Yoga</b> <sup>1</sup>	Youngju	55	Arena
	18.15	<b>Pilates</b>	Carla	55	Arena
	19.00	<b>bellicon® JUMPING</b> <sup>2</sup>	Melanie	55	Jump
	19.45	<b>Vinyasa Yoga</b>	Youngju	55	Arena
<b>Dienstag</b>	08.45	<b>TRX® Suspension Training</b> <sup>® 1</sup>	Juliette	55	Arena
	19.05	<b>Body Workout</b>	Sandi	55	Arena
<b>Mittwoch</b>	08.45	<b>deepWORK</b> <sup>® 1</sup>	Chregi	55	Arena
<b>Donnerstag</b>	09.45	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>1,2</sup>	Chregi	55	Arena
	18.15	<b>Bewegte Rückbildung</b> <sup>2</sup>	Chregi	55	Arena
	19.45	<b>BODYPUMP™</b>	Jeannine	75	Arena
<b>Freitag</b>	08.45	<b>Pilates</b> <sup>1</sup>	Cathy	55	Arena

<sup>1</sup> Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr <sup>2</sup> mit Reservation

**NEUER ONLINE-KURSPLAN** – Verpasse keine kurzfristigen Kursänderungen oder -absagen.  
Sei immer **UP TO DATE** mit unserer kostenlosen **APP «Fühl dich gut»**.

