





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Personal Training? <i>Melde dich!</i>		8:30 - 9:30 Uhr Vinyasa/Power Yoga mit Nina	6:00 - 7:00 Uhr Privat Curvy Class mit Carina & Simone	Ernährungsreferat mit Andrina o. Gastreferenten	09:00 - 10:00 Uhr TRX® Surprise im Team <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>
 Auch live per Zoom!		09:00 - 10:00 Uhr TRX® mit Emanuela <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>		7:15 - 8:15 Uhr Yoga Rehab mit Carina	Personal Training? <i>Melde dich!</i>	
	12:30 - 13:30 Uhr Functional Fitness mit Rares o. Adrian	10:15 - 11:15 Uhr BewusstSeins-Training mit Aurinia	12:30 - 13:30 Uhr Rücken- und Faszientraining mit BLACKROLL® mit Nina 	8:45 - 9:45 Uhr Pilates Suspension Training mit Emanuela	8:45 - 9:45 Uhr Vinyasa/Basic Yoga mit Nina	
18:00 - 18:55 Uhr Faszientraining & Stretching mit Adrian	18:05 - 19:05 Uhr Pilates mit Andrina <i>(Neuer Ort: Vordergasse 30)</i> 	17:30 - 18:30 Uhr Pilates Beine Po mit Simone o. Andrina	17:00 - 17:55 Uhr Ashtanga Yoga Basic mit Carina	12:00 - 13:00 Uhr Yoga meets Pilates mit Carina		
19:05 - 20:05 Uhr TRX® mit Simone	Personal Training? <i>Melde dich!</i>	18:40 - 19:40 Uhr Power Pilates mit Andrina	19:00 - 19:55 Uhr TRX® Strong mit Fiona	Ernährungsreferat mit Andrina o. Gastreferenten	 ONLINE TRAININGS Wir bieten auch Online-Pilates und andere Trainings für Zuhause an! <i>Jetzt anmelden o. Infos anfordern!</i>	
20:15 - 21:15 Uhr HIIT the Beat® mit Simone	19:45 - 20:45 Uhr <i>(1x im Monat)</i> BewusstSeins-Training mit Aurinia		20:00 - 21:00 Uhr 7 Wochen Rückbildungskurs mit Fiona			



Rund um die Uhr: Ernährungs- und Trainingsberatungen, sowie Beratung zu Angeboten im Bereich des BGM für Firmen - bei Andrina

In der ersten Woche kannst du gratis in all unseren Trainings schnuppern! Wir freuen uns auf dich! Stundenplan gültig ab 07.02.2022 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!

