


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<i>NEU!</i> 09:00 - 09:50 Uhr <b>deepWork®</b> mit Ingrid	Bei Bedarf bitte Mail an ACHILLES! <b>TRX® Basic</b> mit Simone <i>Für Neu-KundInnen zur Einführung</i>	09:00 - 10:00 Uhr <b>TRX®</b> mit Emanuela <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>	<b>Personal Training?</b> <i>Melde dich!</i>	06:00 - 07:00 Uhr <b>CC-Functional Fitness &amp; Ausdauer</b> mit Carina	<b>Ernährungsreferat</b> mit Andrina o. Gastreferenten	09:00 - 10:00 Uhr <b>Healthy Sunday Trainings / TRX</b> im Team <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>
<i>NEU!</i> 09:50 - 10:40 Uhr <b>Yoga &amp; Pilates</b> mit Ingrid		10:15 - 11:15 Uhr <b>BewusstSeins-Training</b> mit Aurinia <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>	12:30 - 13:30 Uhr <b>Rücken- und Faszientraining mit BLACKROLL®</b> mit Nina o. Carina	07:15 - 08:15 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Carina	<b>Personal Training?</b> <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	
	<b>Personal Training?</b> <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	12:15 - 13:15 Uhr <b>Functional Fitness</b> mit Adrian	17:00 - 17:55 Uhr <b>Ashtanga Yoga Basic</b> mit Carina	8:45 - 9:45 Uhr <i>Im Wechsel – jede 2. Woche:</i> <b>Pilates Suspension Training</b> oder <b>Zumba</b> mit Emanuela / Ezgi	8:30 - 9:30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> mit Nina	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Private Curvy Class</b> mit Simone	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates</b> mit Andrina <i>(Anderer Ort: Vordergasse 30)</i>	<i>NEU!</i> 17:45 - 18:45 Uhr <b>TRX®</b> mit Simone	<i>Bis 09. Feb 23 zu dieser Zeit</i> 18:00 – 18:55 Uhr <b>TRX® / Burn</b> mit Carina, Lolo, Fiona			<p><b>ONLINE TRAININGS</b> Wir bieten auch Online-Pilates und andere Trainings für Zuhause an! <i>Jetzt Infos anfordern!</i></p> <p><b>Training mit FreundInnen?</b> Kein Problem! Meldet euch – wir finden das passende Training <b>oder</b> gründen eine neue Gruppe!</p> 
<i>NEU!</i> 19:15 - 20:15 Uhr <b>TRX® Strong</b> mit Simone	<i>NEU!</i> 18:00 - 19:00 Uhr <b>Faszientraining &amp; Stretching</b> mit Adrian	<i>NEU!</i> 19:00 - 20:00 Uhr <b>Pilates Flow</b> mit Andrina	<i>Ab Mitte 16. Feb 23 neue Zeit</i> 19:00 – 20:00 Uhr <b>TRX® / Burn</b> mit Lolo, Carina, Fiona	<b>Ernährungsreferat</b> mit Andrina o. Gastreferenten		
	19:15 - 20:15 Uhr <i>(1x im Monat)</i> <b>BewusstSeins-Training</b> mit Aurinia					



**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 01.01.2023 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!*