




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	09:00 - 10:00 Uhr TRX® mit Emanuela <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>	Personal Training? <i>Melde dich!</i>	6:00 - 7:00 Uhr CC-Functional Fitness & Ausdauer mit Carina & Simone	Ernährungsreferat mit Andrina o. Gastreferenten	09:00 - 10:00 Uhr TRX® Surprise im Team <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>
Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>		10:15 - 11:15 Uhr BewusstSeins-Training mit Aurinia <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>	12:30 - 13:30 Uhr Rücken- und Faszientraining mit BLACKROLL® mit Nina o. Carina	7:15 - 8:15 Uhr Yin Yoga mit Carina	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	
	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	NEU! 12:15 - 13:15 Uhr Functional Fitness mit Adrian	17:00 - 17:55 Uhr Ashtanga Yoga Basic mit Carina	8:45 - 9:45 Uhr Pilates Suspension Training mit Emanuela	8:30 - 9:30 Uhr FLOW YOGA BASIC ONLINE ONLY live aus Thailand mit Nina	
18:00 - 18:55 Uhr Faszientraining & Stretching mit Adrian	18:05 - 19:05 Uhr Pilates mit Andrina (Anderer Ort: Vordergasse 30)	17:30 - 18:30 Uhr Faszientraining/Pilates mit Jasmin o. Nina	NEU! 18:00 - 18:55 Uhr Zumba mit Ezgi			 <p>ONLINE TRAININGS Wir bieten auch Online-Pilates und andere Trainings für Zuhause an! <i>Jetzt Infos anfordern!</i></p> <p>Training mit FreundInnen? Kein Problem! Meldet euch – wir finden das passende Training oder gründen eine neue Gruppe!</p> 
19:05 - 20:05 Uhr TRX® Strong mit Simone		18:40 - 19:40 Uhr Pilates Flow mit Andrina	19:00 – 19:55 Uhr TRX® Strong mit Fiona	Ernährungsreferat mit Andrina o. Gastreferenten		
20:15 - 21:15 Uhr TRX® Basic mit Simone <i>Für Neu-KundInnen zur Einführung</i>	19:45 - 20:45 Uhr (1x im Monat) BewusstSeins-Training mit Aurinia		Jetzt anmelden! 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 06.11.2022 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!