


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Personal Training?</b> <i>Melde dich!</i>		8:30 - 9:30 Uhr <b>Vinyasa/Power Yoga</b> mit Nina	6:00 - 7:00 Uhr <b>Privat Curvy Class</b> mit Carina & Simone	<b>Ernährungsreferat</b> mit Andrina o. Gastreferenten	09:00 - 10:00 Uhr <b>TRX® Surprise</b> im Team <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>
		09:00 - 10:00 Uhr <b>TRX®</b> mit Emanuela <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>		7:15 - 8:15 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Carina	<b>Personal Training?</b> <i>Melde dich!</i>	
	12:30 - 13:30 Uhr <b>Functional Fitness</b> mit Rares o. Adrian	10:15 - 11:15 Uhr <b>BewusstSeins-Training</b> mit Aurinia	12:30 - 13:30 Uhr <b>Rücken- und Faszientraining</b> mit <b>BLACKROLL®</b> mit Nina	8:45 - 9:45 Uhr (jeden zweiten Freitag) <b>Pilates Suspension Training</b> mit Emanuela	<b>Neu:</b> 8:30 - 9:30 Uhr <b>Vinyasa/Basic Yoga</b> mit Nina	
18:00 - 18:55 Uhr <b>Faszientraining &amp; Stretching</b> mit Adrian	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates</b> mit Andrina (Anderer Ort: Vorgasse 30)	17:30 - 18:30 Uhr <b>Faszientraining/Pilates</b> mit Nina oder Andrina	17:00 - 17:55 Uhr <b>Ashtanga Yoga Basic</b> mit Carina			
19:05 - 20:05 Uhr <b>Neu: TRX® Strong</b> mit Simone	<b>Personal Training?</b> <i>Melde dich!</i>	18:40 - 19:40 Uhr <b>Power Pilates</b> mit Andrina	19:00 - 19:55 Uhr <b>TRX® Strong</b> mit Fiona	<b>Ernährungsreferat</b> mit Andrina o. Gastreferenten		
20:15 - 21:15 Uhr <b>Neu: TRX® Basic</b> mit Simone	19:45 - 20:45 Uhr (1x im Monat) <b>BewusstSeins-Training</b> mit Aurinia		Jetzt anmelden! <b>7 Wochen Rückbildungskurs</b> 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 07.06.2022 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!*