

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:50 Uhr deepWork® mit Ingrid	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	8:30 – 9:30 Uhr TRX® mit Simone <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	<i>Achtung jede zweite Woche unterschiedliche Zeiten:</i> Step & Tone 8:00-8:45 oder Functional Fitness & Ausdauer 7:30 - 8:25 Im Wechsel Carina o. Ingrid	8:00 - 9:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Nina	09:00 - 10:00 Uhr Healthy Sunday Trainings / TRX im Team <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>
09:50 - 10:40 Uhr Yoga & Pilates mit Ingrid		9:45 - 10:45 Uhr BewusstSeins-Training mit Aurinia <i>Bei Bedarf mit Kinderbetreuung</i>		<i>Achtung jede zweite Woche unterschiedliche Zeiten:</i> (Yin) Yoga 8:35 - 09:30 Yoga 08:50 - 09:45 Im Wechsel Carina o. Ingrid		
	12:15 - 13:15 Uhr Functional Fitness mit Boris		12:30 - 13:30 Uhr Rücken- und Faszientraining mit BLACKROLL® mit Nina o. Carina	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	Ernährungsreferat mit Andrina o. Gastreferenten	
Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>	18:05 - 19:05 Uhr Pilates mit Andrina <i>(Achtung Ort: Vordergasse 30)</i>	Personal Training? <i>Melde dich und profitiere von unserem Mega-Angebot!</i>				
18:00 - 19:00 Uhr <i>(Neu ab 04.09.23)</i> Functional Fitness & Ausdauer - für alle mit Simone	18:00 - 19:00 Uhr Faszientraining & Stretching mit Adrian	17:45 - 18:45 Uhr TRX® mit Simone	17:00 - 17:55 Uhr Ashtanga Yoga Basic mit Carina	Ernährungsreferat mit Andrina o. Gastreferenten		
19:15 - 20:15 Uhr TRX® Strong mit Simone	19:15 - 20:15 Uhr <i>(Neu ab 29.08.23)</i> Boxfit-Training mit Rafal	19:00 - 20:00 Uhr Pilates Flow mit Nina/Ingrid	19:00 – 20:00 Uhr TRX® / Burn mit Lolo, Carina, Fiona			

Personaltraining
Buche 1x pro Woche ein Personaltraining bei uns & trainiere gratis in all unseren anderen Lektionen!

Training mit FreundInnen?
Kein Problem!
Meldet euch – wir finden das passende Training
oder
gründen eine neue Gruppe!



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 01.08.2023 (Änderungen vorbehalten) Bitte jeweils bei SportsNow prüfen!