

# GROUPFITNESS PROGRAMM | AB 01. OKTOBER 2022 BIS ENDE SEPTEMBER 2023

Saison-Kurse  
Mitte Okt. - April

Move IT

Kurse im Wasser



	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	
	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Hallenbad	Group-fitness 1
06.00-07.00																	
07.00-08.00					07.45-08.45 Pilates Regina			07.30-08.45 Flow Yoga Ulli		07.45-09.00 Flow Yoga Ulli						06.00-07.00 Früh Aquafit Christel	
08.00-09.00	08.45-09.45 TRX Perrine	08.30-09.30 Pilates Ulli									08.00-09.00 Ü40 Turnen Beatrice		08.00-09.00 Pilates Ulli	08.00-09.00 Aquafit Christel	08.00-09.00 Reax Raft Yoga Natascha Z.		
09.00-10.00			09.15-10.15 Aquafit Christel	08.50-10.05 Hatha Yoga Michaela	08.50-09.50 Pilates Regina			09.00-10.00 Entspannungs- mix Brigitte		09.15-10.30 Yin Yoga Ulli							
10.00-11.00	10.30-11.30 Pilates Care Christel																
11.00-12.00																	
12.00-13.00														12.15-13.15 Pilates Natascha			
13.00-14.00																	
14.00-15.00																	
15.00-16.00																	
16.00-17.00		16.45-17.45 Dance Kids ab 6 Jahren Karin R.*		16.15-17.00 Mini Karaté (3-6 J.) ----- 17.15-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe) ----- 18.15-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe)	16.45-17.30 Kinder Yoga (5-10 J.) Alexandra *						16.15-17.00 Mini Karaté (3-6 J.) ----- 17.15-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe) ----- 18.15-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe)						
17.00-18.00																	
18.00-19.00	18.00-19.00 Spinning	18.00-19.00 Faszien Training Monika ab 17.10.22 bis 27.03.23			18.00-19.00 BBP Susanne	18.15-19.15 Erwachsene Technik Schwimmkurs Beginner Sandy *	18.00-19.00 M.A.X.® & smartAbs Sonja H.	18.00-19.00 Rücken & Bauch Monika		18.00-19.00 Spinning ab 20.10.22 bis 20.04.23			18.00-18.30 LESMILLS GRIT Simon				
19.00-20.00	19.10-20.10 Spinning ab 17.10.22 bis 17.04.23	19.05-20.20 Power Yoga Debbie			19.10-20.10 ZUMBA® Fitness Jacqueline	19.30-20.30 Aquafit Susanne	19.15-20.15 TRX Monika	19.10-20.25 Hatha Yoga Natascha Z.		19.10-20.10 Spinning ab 20.10.22 bis 20.04.23		19.00-20.00 Erwachsene Technik Schwimmkurs Advanced Regula *					
20.00-21.00				19.15-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene ----- 20.30-21.30 Krava Maga									19.55-20.55 ZUMBA® Fitness Sonja H.				
21.00-22.00																	

\* finden während den Schulferien (Saanenland) nicht statt.

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Anmeldung ist erforderlich. Stornierungen müssen mindestens einen halben Tag vor dem angemeldeten Training erfolgen, sonst muss der volle Preis bezahlt werden!

Programmänderungen vorbehalten