

GROUPFITNESS PROGRAMM | 30. SEPTEMBER 2024 BIS ENDE OKTOBER 2025

Move IT

Kurse im Wasser

Saisonkurs
oder Serienkurs



	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									06.00-07.00 Früh Aquafit Michaela H.								
07.00-08.00					07.45-08.45 Pilates Regina			07.30-08.45 Flow Yoga Ulli		07.45-09.00 Flow Yoga Ulli				07.15-08.15 Early Bird Yoga Stephanie I.			
08.00-09.00	08.45-09.45 TRX Perrine	08.30-09.30 Pilates Ulli			08.50-09.50 Pilates Regina		08.30-09.30 Pilates CARE Regina				08.00-09.00 Ü40 Turnen Beatrice			08.30-09.30 Pilates Ulli		08.00-09.00 Reax Raft Yoga Natascha Z.	
09.00-10.00			09.00-10.00 Aquafit Yvonne														
10.00-11.00		9.45-11.00 Yin Yoga Natascha Z.	10.05-11.05 Aquafit Yvonne							09.15-10.30 Yin Yoga Ulli	09.15-10.30 Kangaszeit Stephanie B. Ab 14.08.25 NEU						
11.00-12.00																	
12.00-13.00				12.15-13.15 Spinning										12.15-13.15 Pilates Natascha			
13.00-14.00																	
14.00-15.00																	
15.00-16.00																	
16.00-17.00	16.30-17.30 Faszien Training Monika ab 11.08.	16.30-17.30 Dance Kids ab 4 Jahren Karin R. *			16.45-17.30 Kinder Yoga (5-10 J.) Alexandra *												
17.00-18.00				17.00-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe)							17.00-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe)						
18.00-19.00	18.00-19.00 Spinning	18.10-19.00 Full Body Training Yvonne		18.00-19.00 BBP Susanne			18.00-19.00 M.A.X.® & smartAbs Sonja H.	18.00-19.00 Rücken & Bauch Monika		18.00-19.00 Spinning ab Oktober			18.40-19.40 STRONG NATION™ (HIIT-Training) Sonja H.	18.00-19.00 Language of Movement Yoga Natascha Z.			
19.00-20.00	19.10-20.10 Spinning ab Oktober	19.05-20.20 Power Yoga Natascha Z.		19.10-20.10 ZUMBA® Tanzfitness Jacqueline		19.30-20.30 Aquafit Susanne	19.15-20.15 TRX Monika	19.10-20.25 Hatha Yoga Natascha Z.		19.15-20.00 HIIT Simon	19.00-20.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe)	19.00-20.00 Erwachsene Technik Schwimmkurs Advanced Regula *					
20.00-21.00				19.00-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene							19.00-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene						
21.00-22.00				20.15-21.15 Krava Maga							20.15-21.15 Krava Maga			19.55-20.55 ZUMBA® Tanzfitness Sonja H.			

* finden während den Schulferien (Saanenland) nicht statt.
An Feiertagen finden keine Kurse 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