

Kurskalender: August – Dezember 2019 / Änderungen vorbehalten.

Wöchentliches Kursangebot im Überblick:

Montag	09.15 – 10.10 Uhr	Pump
Montag	18.00 – 18.55 Uhr	Pump
Montag	19.00 – 19.55 Uhr	T-BO
Montag	20.00 – 20.55 Uhr	Fitboxen
Dienstag	09.15 – 10.10 Uhr	Step – Aerobic
Dienstag	18.30 – 19.25 Uhr	Indoor Cyclin – Spinning 22.10.2019 – 12.04.2020
Dienstag	19.00 – 19.55 Uhr	Pilates
Dienstag	19.40 – 20.10 Uhr	Indoor Cycling – Spinning 22.10.2019 – 12.04.2020
Dienstag	20.00 – 20.55 Uhr	Pump
Mittwoch	18.00 – 18.55 Uhr	Fitboxen
Mittwoch	19.00 – 19.55 Uhr	Zumba
Mittwoch	20.00 – 20.55 Uhr	Step – Aerobic
Mittwoch	20.00 – 20.55 Uhr	X – Cross
Donnerstag	09.00 – 10.30 Uhr	Indoor – Cycling – Spinning 22.10.2019 – 12.04.2020
Donnerstag	18.00 – 18.55 Uhr	Zumba
Donnerstag	18.30 – 19.25 Uhr	Indoor – Cycling – Spinning 22.10.2019 – 12.04.2020
Donnerstag	19.40 – 21.10 Uhr	Indoor – Cycling – Spinning 22.10.2019 – 12.04.2020
Freitag	18.00 – 18.55 Uhr	Fitboxen
Freitag	19.00 – 19.55 Uhr	X – Cross
Sonntag	09.30 – 10.25 Uhr	Information zum Sonntagsangebot im Studio

Alle unsere Kurslektionen, sowie die Betreuung im Gerätepark werden immer durch gut ausgebildete und qualifizierte Trainer und Instrukoren durchgeführt, denn im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns steht das Mitglied als Mensch und Partner mit seinen Zielen und Bedürfnissen.

**Wir haben uns zum Ziel gesetzt Deine Alltagstauglichkeit zu verbessern.
Schmerzfreies Bewegen erhöht Deine Lebensfreude und Deine Lebensqualität.**

An Feiertagen finden keine Kurslektionen statt. Während den Schulferien sind offiziell keine Kurse im Angebot. Allerdings werden bei einer Mindestanzahl Teilnehmer in reduziertem Rahmen Lektionen angeboten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/Innen.

Preis der Kurslektionen für **nicht Studio-Mitglieder**: 60 Min. Fr. 25.- / 90 Min. Fr. 33.-
In allen hochintensiven Lektionen ist ein energiehaltiges Sportgetränk obligatorisch.

Unterrichtslektionen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19.08.2019	20.08.2019	21.08.2019	22.08.2019	23.08.019	24.08.2019	25.08.2019
26.08.2019	27.08.2019	28.08.2019	29.08.2019	30.08.2019	31.08.2019	01.09.2019
02.09.2019	03.09.2019	04.09.2019	05.09.2019	06.09.2019	07.09.2019	08.09.2019
09.09.2019	10.09.2019	11.09.2019	12.09.2019	13.09.2019	14.09.2019	15.09.2019
16.09.2019	17.09.2019	18.09.2019	19.09.2019	20.09.2019	21.09.2019	22.09.2019
23.09.2019	24.09.2019	25.09.2019	26.09.2019	27.09.2019	28.09.2019	29.09.2019
30.09.2019	01.10.2019	02.10.2019	03.10.2019	04.10.2019	05.10.2019	06.10.2019
Herbstferien: 07. Oktober 2019 – 20. Oktober 2019						
21.10.2019	22.10.2019	23.10.2019	24.10.2019	25.10.2019	26.10.2019	27.10.2019
28.10.2019	29.10.2019	30.10.2019	31.10.2019	01.11.2019	02.11.2019	03.11.2019
04.11.2019	05.11.2019	06.11.2019	07.11.2019	08.11.2019	09.11.2019	10.11.2019
11.11.2019	12.11.2019	13.11.2019	14.11.2019	15.11.2019	16.11.2019	17.11.2019
18.11.2019	19.11.2019	20.11.2019	21.11.2019	22.11.2019	23.11.2019	24.11.2019
25.11.2019	26.11.2019	27.11.2019	28.11.2019	29.11.2019	30.11.2019	01.12.2019
02.12.2019	03.12.2019	04.12.2019	05.12.2019	06.12.2019	07.12.2019	08.12.2019
09.12.2019	10.12.2019	11.12.2019	12.12.2019	13.12.2019	14.12.2019	15.12.2019
16.12.2019	17.12.2019	18.12.2019	19.12.2019	20.12.2019	21.12.2019	22.12.2019
Weihnachtsferien: 23. Dezember 2019 – 05. Januar 2020						

Kursbeginn: Ab 06. Januar 2020 werden die Kurse wieder nach Plan unterrichtet. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

01.11.2019 Allerheiligen: Studio offen 08.00 – 21.00 Uhr
08.12. 2019 4 Stunden Spinning – Marathon: 09.00 – 13.00 Uhr

Unser Gerätepark ist mit modernsten Kraft- und Ausdauergeräten ausgestattet. Zudem können unsere Gerätepark-Mitglieder unsere Functional Box benutzen. Leistungssteigerung garantiert!

Nicht-Mitglieder können die Box für ein 60 minütiges Training auch telefonisch buchen. Fr. 25.- pro Person.

Die Hausordnungen sind von allen Besucher/Inne einzuhalten.

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 21.00 Uhr / Samstag – Sonntag 08.00 – 14.00 Uhr
Juli – August sonntags geschlossen