

Kurs- und Outdoor-Programm

Stundenplan ab 1. September 2010

Benutzen Sie unsere gratis Schnupperlektionen!

Wir bitten um Voranmeldung

| Lektionen im Kurs- oder Kombi-Abo inbegriffen | | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------|
| Tag | Raum | Kurslektion | Kinderhort betreut | Stufe | Kursdauer | Wer |
| Montag | A2 | Aerobic-Surprise | 9.00 bis 11.00 | X | 9.15 - 10.10 | sb |
| | A2 | Vital & beweglich | | X | 14.00 - 14.55 | lm |
| | A2 | Kinder Tanz Bewegungs Kunst (4 - 5 J) | | X | 15.00 - 16.00 | lm |
| | A2 | Kinder Tanz Bewegungs Kunst (ab 6 J) | | X | 16.10 - 17.10 | lm |
| | A2 | Body-Fit | | I | 18.30 - 19.25 | ss |
| | A1 | *Indoor-Cycling | | I | 19.00 - 19.55 | sw |
| | A2 | Pilates | | II | 19.30 - 20.25 | ss |
| Dienstag | A1 | *Indoor-Cycling (45 Min.) | ab 5. Okt. | X | 12.30 - 13.15 | sb |
| | A2 | Pilates (Einsteiger) | | I | 18.00 - 18.55 | ct |
| | A2 | Nia | | X | 19.00 - 19.55 | mb/ak |
| | A1 | *Indoor-Cycling | ab 21. Sept. | II | 19.15 - 20.10 | kb |
| | A2 | Kick-Box-Power-Technik | | I | 19.45 - 20.00 | cc |
| | A2 | Kick-Box-Power-Training | | X | 20.00 - 20.55 | cc |
| Mittwoch | A1 | *Indoor-Cycling | 9.00 bis 11.00 | X | 9.15 - 10.10 | gt |
| | A2 | Pilates | | X | 9.30 - 10.25 | ts |
| | A2 | Hip Hop-Streetdance (ab 13 J) | | II | 13.15 - 14.10 | fb |
| | A2 | Hip Hop-Streetdance (ab 10 J) | | I | 14.15 - 15.10 | fb |
| | A2 | **Tai Chi (Taijiquan) | | I | 18.00 - 18.55 | rd |
| | A2 | **Tai Chi (Taijiquan) | | II | 19.15 - 20.10 | rd |
| | A1 | Dance-Aerobic | | X | 18.30 - 19.25 | ts |
| | | ***Joggen | | X | 18.45 - 19.45 | sb |
| | T | ***Biken | bis 22. Sept. | X | 19.00 | mbc |
| Donnerstag | A2 | Bodyforming (Bauch-Beine-Po) | | II | 18.30 - 19.25 | gt |
| | A2 | Rückentraining | | X | 19.30 - 20.25 | mb/ak |
| | A1 | *Indoor-Cycling (70 Min.) | ab 23. Sept. | III | 19.45 - 20.55 | sb |
| Freitag | A2 | Bodyforming | 9.00 bis 11.00 | X | 9.15 - 10.10 | gt |
| | | ***Nordic-Walking, Walking | | X | 9.15 - 10.45 | sb |
| | Neu!! | A2 | Langhanteltraining | ab 24. Sept. | X | 18.30 - 19.25 |
| Sonntag | Neu!! Sonntags-Lektionen ab 26. September | | | | | |
| | A2 | *Pilates | | X | 9.30 - 10.25 | Team |
| | A1 | *Indoor-Cycling | | X | 10.30 - 11.25 | Team |

* = Voranmeldung ab 3 Personen, Reservation Cycles

** = Tai Chi nicht im Kurs- oder Kombi-Abo inbegriffen (Einzelkurs)

*** = Outdoor-Programm für alle Mitglieder mit Fitness-, Kurs- oder Kombi-Abo

| | | | | |
|--|-----------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------|
| Stufen: | I = Einsteiger | II = Mittelstufe | III = Fortgeschrittene | X = Alle |
| A1 = Aerobic-Raum 1 A2 = Aerobic-Raum 2 T = Treffpunkt Bike-Shop Ebnetter | | | | |

ss=Svetla Spitzli, ak=Alexandra Kunz, ts=Tanyeli Strässle, cc=Claudia Cecchini
 mb=Monica Büchler, fb=Fabienne Bruggmann, sw=Stefan Wohlgensinger, mbc=Mountainbike Club Flawil
 lm=Lea Merlo, sb=Sandra Belser, gt=Gabi Tricarico, kb=Karin Buschor, rd=Roger Disch, ct=Christina Thoma

Änderungen am Stundenplan bleiben vorbehalten!