






Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
CIRCLE MOBILITY™ 8.50–9.45	STEP & INTERVALL & STRETCH 8.45–10.00	ZUMBA®  8.30–9.25	PILATES 8.40–9.35	BAUCHEXPRESS & BODYFORMING  9.00–10.00	STRONG NATION 8.45–9.40	GRUPPENFITNESS 9.30–10.25
ALTERNIEREND: FITBOXEN, POWER BODYFIT 10.00–10.55	KRAFT & STRETCH Ü65 10.15–11.15	POWER BODYFIT 8.30–9.35 AB AUGUST 2025	PILATES 9.40–10.35 	DANCE FITNESS: 3–4 MAL/MT 10.15–11.10	BALLETT AB 3 J.: 9.05–9.45 AB 5 J.: 9.45–10.30	YOGA 10.45–12.00
BODYFIT Ü55 11.15–12.15	MINI-KARATE (AB 3 J.) 14.15–15.15	SOUND FLOW YOGA 9.35–10.35	RÜCKBILDUNG  FIXE DATEN 10.40–11.40	YOGA AM MITTAG 13.15–14.10	ALTERNIEREND:  INTERVALL, PILATES, ZUMBA 10.05–11.00	KRAV MAGA FÜR FRAUEN FIXE DATEN/WORKSHOP 12.15–13.30
	KINDER TANZ (AB 3½ J.) 14.35–15.15	SENIORENYOGA 10.45–11.45		BABYMASSAGE & HEBAMMEN-INPUT FIXE DATEN 13.00–14.20	BALLETT (AB 7 J.) 10.30–11.30	
KARATE (AB 4½ J.) ANFÄNGER 14.15–15.15	KARATE ANFÄNGER (AB 9 J.) 15.40–16.40	SCHWANGERSCHAFTS- YOGA: 2 MAL / MT 12.00–13.00		KARATE (AB 4½ J.) ANFÄNGER 14.40–15.40	BARRE WORKOUT 11.30–12.25	
KARATE MITTEL 15.40–16.40	KIDS-DANCE (JAZZ & STREETDANCE) (AB 6 J.) 15.45–16.40		JAZZ & BALLETT (AB 6 J.) 15.45–16.40	KARATE MITTEL 15.40–16.40		
KARATE FORTGESCHRITTEN 16.40–17.40	KRAV MAGA FÜR GIRLS (AB 9 J.) 16.45–17.45	BREAKING & AKROBATIK (AB 5 J.) 17.00–17.40	JAZZ DANCE (AB 9 J.) 16.45–17.45	KARATE FORTGESCHRITTEN 16.40–17.40		
HIPHOP/STREETDANCE (AB 7 J.) 17.30–18.25	ZUMBA® 18.05–19.00	BREAKING & AKROBATIK (AB 7 J.) 17.30–18.30	DANCE FITNESS 17.35–18.30 AB AUGUST 2025	KRAV MAGA FÜR GIRLS (AB 13 J.) 17.45–18.45		
FITBOXEN 18.35–19.30	POWER TONING 18.05–19.00	BREAKING & AKROBATIK (AB 9 J.) 18.30–19.30	PILATES 18.15–19.10	KRAV MAGA FÜR GIRLS (AB 10 J.) 18.45–19.45		
TRX 19.40–20.35	HATHA & VINYASA YOGA 19.10–20.10	STRONG NATION® 19.15–20.10	TRX 19.40–20.35	KARATE FÜR ERWACHSENE 20.00–21.00		
VINYASA YOGA 19.40–20.55	TAI CHI 20.00–21.00					

Legende:

 WORKSHOP ERWACHSENE
 GRUPPENFITNESS
 YOGA/BARRE WORKOUT/TAI CHI
 KURSE KINDER/JUGENDLICHE
 RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE
  KINDERBETREUUNG

 Direkt beim Bahnhof Elgg
(St. Gallerstrasse 18)