







# Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>CIRCLE MOBILITY™</b> 8.50–9.45	<b>STEP &amp; INTERVALL &amp; STRETCH</b> 8.45–10.00	<b>ZUMBA®</b>  8.30–9.25	<b>POWER WORKOUT</b> 8.30–9.30	<b>BAUCHEXPRESS &amp; BODYFORMING</b>  9.00–10.00	<b>STRONG NATION</b> 8.45–9.40	<b>GRUPPENFITNESS</b> 9.30–10.25
<b>FITBOXEN</b> 10.00–10.55	<b>KRAFT &amp; STRETCH Ü65</b> 10.15–11.15	<b>POWER BODYFIT</b> 8.30–9.35 <small>RAUM 2 AB FEB. 2025</small>	<b>PILATES</b>  9.50–10.45	<b>DANCE FITNESS: 3–4 MAL/MT</b> 10.15–11.10	<b>BALLETT</b> AB 3 J.: 9.45–10.25 AB 5 J.: 10.05–10.50	<b>YOGA</b> 10.45–12.00
<b>BODYFIT Ü55</b> 11.15–12.15	<b>MINI-KARATE (AB 3 J.)</b> 14.15–15.15 <small>RAUM 2 AB FEB. 2025</small>	<b>SOUND FLOW YOGA</b> 9.35–10.35	<b>RÜCKBILDUNG</b>  FIXE DATEN 10.50–11.45	<b>YOGA ÜBER MITTAG</b> 11.30–12.30	<b>ALTERNIEREND: INTERVALL, PILATES, ZUMBA</b>  10.05–11.00	<b>KRAV MAGA FÜR FRAUEN</b> FIXE DATEN 12.15–13.30
	<b>KINDERTANZ (AB 3½ J.)</b> 14.35–15.15	<b>SENIORENYOGA</b> 10.45–11.45		<b>BABYMASSAGE &amp; HEBAMMEN-INPUT</b> FIXE DATEN 13.00–14.20	<b>BALLETT (AB 6 J.)</b> 10.50–11.45	
<b>KARATE (AB 4½ J.)</b> 14.15–15.15	<b>KARATE ANFÄNGER</b> 15.40–16.40 <small>RAUM 2 AB FEB. 2025</small>	<b>SCHWANGERSCHAFTS-YOGA: 2 MAL / MT</b> 12.00–13.00		<b>KARATE (AB 4½ J.)</b> 14.40–15.40	<b>BARRE WORKOUT</b> 11.50–12.50	
<b>KARATE ANFÄNGER</b> 15.40–16.40	<b>KIDS-DANCE (JAZZ &amp; STREETDANCE) (AB 6 J.)</b> 15.45–16.35		<b>JAZZ &amp; BALLETT (AB 6 J.)</b> 15.45–16.35	<b>KARATE ANFÄNGER</b> 15.40–16.40		
<b>KARATE FORTGESCHRITTEN</b> 16.40–17.40	<b>KRAV MAGA FÜR GIRLS</b> 16.45–17.45 <small>(AB 9 J.) RAUM 2 AB FEB. 2025</small>	<b>BREAKING &amp; AKROBATIK (AB 7 J.)</b> 17.00–17.40	<b>JAZZ DANCE (AB 9 J.)</b> 16.35–17.25	<b>KARATE FORTGESCHRITTEN</b> 16.40–17.40		
<b>HIPHOP/STREETDANCE (AB 8 J.)</b> 17.40–18.30	<b>ZUMBA®</b> 18.05–19.00	<b>BREAKING &amp; AKROBATIK (AB 5 J.)</b> 17.40–18.20	<b>JAZZ DANCE (AB 12 J.)</b> 17.25–18.15	<b>KRAV MAGA FÜR GIRLS (AB 13 J.)</b> 17.45–18.40		
<b>FITBOXEN</b> 18.40–19.35	<b>POWER TONING</b> 18.35–19.30 <small>RAUM 2 AB FEB. 2025</small>	<b>BREAKING &amp; AKROBATIK (AB 9 J.)</b> 18.20–19.10	<b>PILATES</b> 18.25–19.20	<b>KRAV MAGA FÜR GIRLS (AB 10 J.)</b> 18.40–19.35		
<b>TRX</b> 19.45–20.40	<b>HATHA &amp; VINYASA YOGA</b> 19.10–20.10	<b>STRONG NATION®</b> 19.15–20.10	<b>TRX</b> 19.35–20.30	<b>FITBOXEN</b> 19.45–20.40		
	<b>TAI CHI</b> 20.15–21.15	<b>VINYASA YOGA</b> 20.15–21.30				

Legende:

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

 Direkt beim Bahnhof Elgg (St. Gallerstrasse 18)