

KURSPLAN

5. OKTOBER – 19. DEZEMBER 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	7.15 – 8.00 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®				
	8.30 – 9.15 STRENGTH CIRCUIT Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition	9.00 – 9.45 STRENGTH TRAINING Langhanteltraining zum Kraftaufbau für den gesamten Körper ► AUSGEBUCHT ◄	9.00 – 9.45 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	8.30 – 9.15 CORE POWER Gezieltes Rumpf- und Wirbelsäulentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur	8.30 – 9.30 YOGA Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa
	9.30 – 10.30 ab 20.10. KANGA TRAINING® Ganzkörper-Workout für Mütter mit Baby in Trage Externer Kurs Daten Anmeldung Infos raffaella@kangatraining.ch			9.30 – 10.30 GENTLE YOGA Sanfte Yoga-Praxis für alle Altersgruppen u. Fitnesslevels, achtsames Körpertraining	10.30 – 11.30 PILVI Eltern-Kind-Yoga ab 3 Jahren mit Begleitperson Externer Kurs Daten Anmeldung Infos info@pilvi.li
	12.00 – 12.45 YOGA Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Asthanga / Vinyasa	12.00 – 12.45 M.A.X.® & CORE Intensives Ausdauer- u. Konditionstraining mit funktioneller Core- Kräftigung	12.00 – 12.45 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	12.00 – 12.45 STRENGTH CIRCUIT Funktionelles Zirkeltraining für Kraftaufbau, Verbesserung von Ausdauer und Kondition	
18.00 – 18.45 ATHLETIC PERFORMANCE Performance Training mit hohem Belastungsumfang, hybrid, laktatintensiv, Wettkampftraining Kein Anfänger-Training! ► AUSGEBUCHT ◄	19.00 – 19.30 CORE KILLER Bauch & Core Training - einfach, strukturiert und effektiv – dein Sixpack Workout	18.30 – 19.15 RPM® CYCLING Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS® ► AUSGEBUCHT ◄	18.30 – 19.15 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®	18.00 – 18.30 HIIT ON BIKE Cycling HIIT-Training auf dem Bike Kein Anfänger-Training! NUR MIT ANMELDUNG	
19.30 – 20.30 BODYBALANCE® New Yoga & Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LESMILLS®		19.30 – 20.15 ab 20.10. RPM® CYCLING Cycling Intervalltraining auf dem Bike LESMILLS® NUR MIT ANMELDUNG			

Während den FL-Schulferien finden - ausser dem Samstags-Yoga -
keine Vormittags-Stunden 8.30 / 9.00 Uhr statt!