



Groupfitness-Kurse Frühling 2025

Montag

08.15 - 09.10	Body & Mind	Katharina
09.15 - 10.10	Bodytoning*	Katharina
16.00 - 16.55	Hatha Yoga	Bhakti
18.30 - 19.25	Bodytoning	Franca

Dienstag

09.00 - 09.55	Pilates*	Renata
10.10 - 10.40	M.A.X.*	Renata
18.00 - 18.45	AquaFit**	Katharina
19.00 - 19.55	Functional Training	Katharina

Mittwoch

09.00 - 09.55	Bodytoning*	Christina
10.00 - 10.55	Hatha Yoga*	Bhakti

Donnerstag

08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina
09.40 - 10.35	Bodytoning*	Larissa
09.45 - 10.30	AquaFit* und **	Katharina
18.30 - 19.25	Bodytoning	Christina

Freitag

09.00 - 09.55	Power Yoga*	Christina
10.00 - 10.55	Bodytoning*	Christina

*mit Kinderhort: Montag - Freitag, 9 –11 Uhr

**AquaFit findet im Sprungturmbecken des Hallenbads statt. Schwimmgürtel werden für den Kurs direkt beim Becken kostenlos zur Verfügung gestellt.

Bemerkungen

- Alle Kurse sind im AU DABI-Abo inbegriffen
- An Feiertagen und an der Kurzrevision 13./14.01.2025 finden keine Lektionen statt
- Kursänderungen vorbehalten
- Turnschuhe obligatorisch (ausser AquaFit)
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen