

KURSPLAN | GRUPPENTRAINING



WEIHNACHTEN - NEUJAHR 13. DEZEMBER 2018 bis 13. JANUAR 2019

DONNERSTAG 13. Dezember 2018

TRX® K	09.00 - 10.00	Daniela	
f.i.t. easy K	09.00 - 10.00	Brigitte	
f.i.t. toning A	18.15 - 19.15	Irene	mit Anmeldung bis 17.00h direkt bei Irene 076 582 93 15
JUMP	19.30 - 20.30	Irene	
deepWORK® A	19.45 - 20.45	Nicole	mit Anmeldung bis 18.00h direkt bei Nicole 079 883 58 52

FREITAG 14. Dezember 2018

JUMP K	08.30 - 09.30	Brigitte	
Faszientraining & Stretching K	09.45 - 10.45	Brigitte	
f.i.t. mix	18.30 - 19.30	Marion	

SAMSTAG 15. Dezember 2018

TRX® A	09.00 - 10.00	Nicole	mit Anmeldung FR Abend 20.00h direkt bei Nicole 079 883 58 52
---------------	---------------	--------	---

MONTAG 17. Dezember 2018

deepWORK® K A	09.00 - 10.00	Gabriela	mit Anmeldung SO Abend 20.00h direkt bei Gabriela 076 581 19 81
f.i.t. easy	17.00 - 18.00	Brigitte	
Bootcamp	18.00 - 19.00	Nicole	Treffpunkt beim Krepel in Buchs - Anmeldung direkt bei Nicole 079 883 58 52
JUMP	18.15 - 19.15	Irene	
ZUMBA®	19.30 - 20.30	Daniela	
Faszientraining & Stretching	19.30 - 20.30	Brigitte	

DIENSTAG 18. Dezember 2018

f.i.t. mix K	09.00 - 10.00	Marion	
ZUMBA®	18.15 - 19.15	Marion	
TRX®	19.30 - 20.30	Marion	

MITTWOCH 19. Dezember 2018

f.i.t. toning K	09.15 - 10.15	Brigitte	
TRX®	18.00 - 19.00	Marion	
Bootcamp	18.30 - 19.30	Nicole	Treffpunkt beim Krepel in Buchs - Anmeldung direkt bei Nicole 079 883 58 52
Faszientraining & Stretching	18.00 - 19.00	Brigitte	
bodyART®	19.15 - 20.15	Brigitte	

DONNERSTAG 20. Dezember 2018

TRX® K	09.00 - 10.00	Daniela	
f.i.t. easy K	09.00 - 10.00	Brigitte	
f.i.t. toning A	18.15 - 19.15	Irene	mit Anmeldung bis 17.00h direkt bei Irene 076 582 93 15
JUMP	19.30 - 20.30	Irene	

FREITAG 21. Dezember 2018

JUMP K	08.30 - 09.30	Brigitte	
Faszientraining & Stretching K	09.45 - 10.45	Brigitte	

SAMSTAG 22. Dezember 2018

TRX® A	09.00 - 10.00	Nicole	mit Anmeldung FR Abend 20.00h direkt bei Nicole 079 883 58 52
---------------	---------------	--------	---

WEIHNACHTS- UND NEUJAHRSFERIEN | SO 23.12.2018 bis SO 06.01.2019

K = gratis Kinderbetreuung Anmeldung am Vortag bis 16.00h per SMS oder Whatsapp an +41 (0) 78 845 08 28
A = Anmeldung mit SMS / WhatsApp direkt beim jeweiligen Kursleiter, Telefon Nummer siehe Kursplan oben

Die Trainings/Kurse finden ab 5 Personen statt - Änderungen vorbehalten

Kursbeschreibung | Infos | Abos & Preise unter www.hi5sports.ch

Wir sind qualität zertifiziert und unsere Kurse & Trainings sind von den meisten Krankenkassen anerkannt



*Wir wünschen frohe und erholsame Festtage
Patricia & Beni mit Team*



KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

WEIHNACHTEN - NEUJAHR 13. DEZEMBER 2018 bis 13. JANUAR 2019



MONTAG 07. Januar 2019

deepWORK® K A	09.00 - 10.00	Gabriela	mit Anmeldung SO Abend 20.00h direkt bei Gabriela 076 581 19 81
f.i.t. easy	17.00 - 18.00	Irene	
Bootcamp	18.00 - 19.00	Nicole	Treffpunkt beim Krempel in Buchs - Anmeldung direkt bei Nicole 079 883 58 52
JUMP	18.15 - 19.15	Irene	
ZUMBA®	19.30 - 20.30	Daniela	
Faszientraining & Stretching	19.30 - 20.30	Brigitte	

DIENSTAG 08. Januar 2019

f.i.t. mix K	09.00 - 10.00	Marion	
ZUMBA®	18.15 - 19.15	Marion	
TRX®	19.30 - 20.30	Marion	

MITTWOCH 09. Januar 2019

f.i.t. toning K	09.15 - 10.15	Brigitte	
Pilates K	09.15 - 10.15	Yvonne	
TRX®	18.00 - 19.00	Marion	
Bootcamp	18.30 - 19.30	Nicole	Treffpunkt beim Krempel in Buchs - Anmeldung direkt bei Nicole 079 883 58 52
Faszientraining & Stretching	18.00 - 19.00	Brigitte	
bodyART®	19.15 - 20.15	Brigitte	

DONNERSTAG 10. Januar 2019

TRX® K	09.00 - 10.00	Daniela	
f.i.t. easy K	09.00 - 10.00	Brigitte	
f.i.t. toning A	18.15 - 19.15	Irene	mit Anmeldung bis 17.00h direkt bei Irene 076 582 93 15
JUMP	19.30 - 20.30	Irene	

FREITAG 11. Januar 2019

JUMP K	08.30 - 09.30	Brigitte	
Faszientraining & Stretching K	09.45 - 10.45	Brigitte	
f.i.t. mix	18.30 - 19.30	Marion	

SAMSTAG 12. Januar 2019

TRX® A	09.00 - 10.00	Patricia Beni	mit Anmeldung FR Abend 20.00h direkt bei Beni 078 845 08 28
---------------	---------------	-----------------	--

AB MONTAG 14. JANUAR 2019 GILT DER NEUE HERBST | WINTER KURSPLAN

K = gratis Kinderbetreuung Anmeldung am Vortag bis 16.00h per SMS oder Whatsapp an +41 (0) 78 845 08 28
A = Anmeldung mit SMS / WhatsApp direkt beim jeweiligen Kursleiter, Telefon Nummer siehe Kursplan oben

Die Trainings/Kurse finden ab 5 Personen statt - Änderungen vorbehalten
Kursbeschreibung | Infos | Abos & Preise unter www.hi5sports.ch

Wir sind qualität zertifiziert und unsere Kurse & Trainings sind von den meisten Krankenkassen anerkannt



Patricia Blusch



Beni Blusch



Brigitte Köppel



Irene Dorizzi Koller



Daniela Sulser



Marion Gabathuler



Nicole Nicola



Gabriela John



Yvonne Vallarsa



*Wir freuen uns auf ein bewegtes 2019
und danken für das Vertrauen in uns*

Patricia & Beni mit Team