

# KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

WINTER | FRÜHLING - GÜLTIG AB 14. JANUAR 2019



■ ausdauer | intervall ■ choreo | dance | aerobic ■ mobility | stretching ■ kraft | stability ■ relax | body & mind

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>deepWORK®</b> 09.00 - 10.00   Gabriela RAUM 2 ■ ■ ■ K	<b>f.i.t. mix intervall</b> 09.00 - 10.00   Beni RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>f.i.t. mobility &amp; toning</b> 09.15 - 10.15   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>f.i.t. easy</b> 09.00 - 10.00   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■ K	<b>JUMP</b> 08.30 - 09.30   Beni RAUM 1 ■ ■ K	<b>TRX®</b> 09.00 - 10.00   Patricia   Beni RAUM 1 ■ ■ ■ A
	<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 10.00 - 10.30   Beni RAUM 1 ■ ■ K	<b>Pilates</b> <i>NEU</i> 09.15 - 10.15   Yvonne RAUM 2 ■ ■ ■ K	<b>TRX®</b> 09.00 - 10.00   Patricia RAUM 2 ■ ■ ■ K	<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 09.45 - 10.45   Beni RAUM 1 ■ ■ K	
<b>f.i.t. toning</b> 17.00 - 18.00   Irene RAUM 1 ■ ■ ■					
<b>JUMP</b> 18.15 - 19.15   Irene RAUM 1 ■ ■ ■	<b>ZUMBA®</b> 18.15 - 19.15   Marion RAUM 1 ■ ■	<b>TRX®</b> 18.00 - 19.00   Patricia RAUM 1 ■ ■ ■	<b>4STREAZ®</b> <i>NEU</i> <b>Dance Fitness</b> 18.15 - 19.15   Beni RAUM 1 ■	<b>f.i.t. mix intervall</b> <i>NEU</i> 18.15 - 19.15 Patricia   Beni RAUM 1 ■ ■ ■	
<b>Functional Step</b> <i>NEU</i> 19.30 - 20.30   Daniela RAUM 1 ■ ■ ■		<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 18.00 - 19.00   Brigitte RAUM 2 ■ ■	<b>JUMP</b> 19.30 - 20.30   Beni RAUM 1 ■ ■		
<b>Faszientraining &amp; Stretching</b> 19.30 - 20.30   Brigitte RAUM 2 ■ ■	<b>TRX®</b> 19.30 - 20.30 Marion   Beni RAUM 1 ■ ■ ■	<b>bodyART®</b> 19.15 - 20.15   Brigitte RAUM 1 ■ ■ ■	<b>deepWORK®</b> 19.45 - 20.45   Patricia RAUM 2 ■ ■ ■		
<b>w o r k ! O U T</b> 19.30 - 20.30   Patricia OUTDOOR Treffpunkt Weite o. Sevelen ■ ■ ■ A		<b>w o r k ! O U T</b> 19.30 - 20.30   Beni OUTDOOR Treffpunkt Weite o. Sevelen ■ ■ ■ A			<b>SONNTAG</b>
					<b>RUHETAG</b>

**K = gratis Kinderbetreuung** Anmeldung am Vortag per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28

**A = Anmeldung**

- **w o r k ! O U T** bis 17.30h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28
- **TRX® SAMSTAG** bis Freitag Abend 20.00h per SMS oder WhatsApp an +41 (0)78 845 08 28

→ Die Trainings/Kurse finden ab 3 Personen statt - Änderungen vorbehalten

→ Kursbeschreibung | Infos | Abos & Preise unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)

Wir sind **qualitop** zertifiziert und unsere Kurse & Trainings sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

