

CODE	DATUM	ZEIT	KURS
21S-0410-50	Di 11.5. – 13.7.	19:30 – 20:30	AERIAL YOGA Claudia Zollinger
21S-0410-51	Di 24.8. – 5.10.		
21S-0420-50	Di 11.5. – 13.7.	12:30 – 13:30	BALLETT WORKOUT (11.5. – 13.7. hybrid) Martina Richter
21S-0420-51	Di 24.8. – 5.10.		
21S-0420-60	Di 11.5. – 13.7.	13:30 – 14:30	EASY DANCE Martina Richter
21S-0420-61	Di 24.8. – 5.10.	12:30 – 13:30	
21S-0410-20	Fr 14.5. – 8.10.	12:15 – 13:30	FELDENKRAIS (hybrid) Sarah Washington
21S-0410-22	Sa 22.5.	9:30 - 12:30	FELDENKRAIS – ENTSPANNTER RÜCKEN (hybrid) Sarah Washington
21S-0410-23	Sa 2.10.		
21S-0410-25	Sa 4.9.		FELDENKRAIS – KRAFTVOLLES BECKEN (hybrid) Sarah Washington
21S-0410-26	Sa 8.5.	9:30 – 13:00	FELDENKRAIS – STRESS ABBAUEN (hybrid) Sarah Washington
21S-0410-27	Sa 5.6.		
21S-0410-28	Sa 10.7.		
21S-0420-71	Sa 3.7.	10:00 – 12:00	HANDSTANDWORKSHOP FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE Laura Vogel
21S-0420-72	Sa 11.9.		
21S-0420-40	Do 20.5. – 7.10.	18:00 – 19:10	NIA – FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST (hybrid) Nina Dünnenberger
21S-0420-42	Sa 29.5.	9:30 - 11:00	NIA-WORKSHOP ZUM KENNENLERNEN UND VERTIEFEN (hybrid) Nina Dünnenberger
21S-0420-43	Sa 26.6.		
21S-0420-44	Sa 31.7.		
21S-0420-45	Sa 28.8.		
21S-0420-46	Sa 25.9.		
21S-0420-47	Sa 23.10.		
21S-0420-11	Di 1.6. – 19.10.	10:15 – 11:15	PILATES 60+ (hybrid) Francesca Genovese
21S-0420-04	Mo 10.5. – 11.10.	12:15 – 13:15	PILATES UND DEHNEN (hybrid) Nathalie Jost
21S-0420-21	Mo 10.5. – 4.10.	17:30 – 18:30	PILATES-FIT-MIX (hybrid) Martina Richter
21S-0420-03	Di 11.5. – 5.10.	14:30 – 15:30	PILATES-TRAINING – ANFÄNGER (hybrid) Martina Richter
21S-0420-02	Sa 9.10.	9:30 – 11:30	PILATES-WORKSHOP – EINFÜHRUNG Nathalie Jost
21S-0420-91	Mo 26.7. – Fr 13.8.	9:30 – 11:45	SOMMERAKADEMIE: BEWEGTE WOCHEN Täglich Yoga, Pilates, Feldenkrais, Ballett Workout, Easy Dance mit diversen Kursleitenden. Stundenplan auf www.vhszh.ch
21S-0420-92			
21S-0420-93			
21S-0410-13	Do 20.5. – 15.7.	13:30 – 14:30	TAIJI – ANFÄNGER Vivienne Schmid Greenwood
21S-0410-14	Do 26.8. – 7.10.		
21S-0410-16	Do 20.5. – 15.7.	12:30 – 13:30	TAIJI – FORTGESCHRITTEN Vivienne Schmid Greenwood
21S-0410-17	Do 26.8. – 7.10.		
21S-0410-43	Mi 12.5. – 14.7.	11:45 – 12:45	YOGA FÜR EINE STARKE MITTE (hybrid) Claudia Zollinger
21S-0410-44	Mi 25.8. – 6.10.		
21S-0410-47	Fr 21.5. – 8.10.	8:30 – 9:45	YOGA FÜR EINE STARKE MITTE (hybrid) Marianne Allemann
21S-0410-40	Mi 12.5. – 14.7.	10:30 – 11:30	YOGA FÜR STARKE KNOCHEN (hybrid) Claudia Zollinger
21S-0410-41	Mi 25.8. – 6.10.		