

News zu Kursen & Daten:

Die Bewegungskurse **bleiben online**, bis der Bundesrat den Präsenzunterricht wieder erlaubt.

Letzte Aktualisierung: 11. April 2021

CODE	DATUM	ZEIT	KURS	ORT	ZUSATZ-INFOS
21S-0410-50	Di 11.5. – 13.7.	19:30 – 20:30	AERIAL YOGA Claudia Zollinger	Kulturpark	Hybrid
21S-0410-51	Di 24.8. – 5.10.				
21S-0420-50	Di 11.5. – 13.7.	12:30 – 13:30	BALLETT WORKOUT Martina Richter		
21S-0420-51	Di 24.8. – 5.10.		BALLETT WORKOUT Martina Richter		
21S-0420-60	Di 11.5. – 13.7.	13:00 – 14:30	EASY DANCE Martina Richter		
21S-0420-61	Di 24.8. – 5.10.	13:30 – 14:30			
21S-0410-20	Fr 14.5. – 8.10.	12:15 – 13:30	FELDENKRAIS Sarah Washington		
21S-0410-22	Sa 22.5.	9:30 - 12:30	FELDENKRAIS – ENTSPANNTER RÜCKEN Sarah Washington		
21S-0410-25	Sa 4.9.		FELDENKRAIS – KRAFTVOLLES BECKEN Sarah Washington		
21S-0410-23	Sa 2.10.				
21S-0410-26	Sa 8.5.	9:30 – 13:00	FELDENKRAIS – STRESS ABBAUEN Sarah Washington		
21S-0410-27	Sa 5.6.				
21S-0410-28	Sa 10.7.				
21S-0420-30	Mo 10.5. – 4.10.	18:30 – 19:30	FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN Rut Kessler		
21S-0420-36	Mi 12.5. – 29.9.	18:00 – 19:00	HALTUNGS- UND RÜCKENGYMNASTIK Peter Nuttli	Schulhaus Liguster	
21S-0420-71	Sa 3.7. – 3.7.	10:00 – 12:00	HANDSTANDWORKSHOP FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE Laura Vogel	Kulturpark	
21S-0420-72	Sa 11.9. – 11.9.				

CODE	DATUM	ZEIT	KURS	ORT	ZUSATZ-INFOS
21S-0410-30	Mi 12.5. – 6.10.	17:30 – 18:30	HATHA YOGA	Rudolf Steiner Schule	
21S-0410-31		18:45 – 19:45	Anita Cappelli Zehnder		
21S-0410-05	Sa 25.9. – 26.9.	9:00 – 16:00	MEDITATIONSWOCHENENDE Jürg Hedinger	Bärengasse 22	
21S-0410-01	Mo 31.5. – 5.7.	18:30 – 19:30	MEDITIEREN – INNERE RUHE FINDEN		
21S-0410-02	Do 2.9. – 7.10.		Jürg Hedinger		
21S-0420-40	Do 20.5. – 7.10.	18:00 – 19:10	NIA – FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST Nina Dünnenberger	Kulturpark	
21S-0420-42	Sa 29.5.	9:30 - 11:00	NIA-WORKSHOP ZUM KENNENLERNEN UND VERTIEFEN 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 11.5. – 5.10.				
21S-0420-04	Mo 10.5. – 11.10.	12:15 – 13:15	PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost		
21S-0420-21	Mo 10.5. – 4.10.	17:30 – 18:30	PILATES-FIT-MIX Martina Richter		
21S-0420-22	Mi 12.5. – 6.10.	19:00 – 20:00	PILATES-FIT-MIX Rut Kessler	Simply Theatre Studios	
21S-0420-06	Di 11.5. – 5.10.	9:00 – 10:00	PILATES-TRAINING Martina Richter		
21S-0420-08		12:00 – 13:00	PILATES-TRAINING Claudia Zollinger		
21S-0420-09		19:00 – 20:00	PILATES-TRAINING Angélique Keller		
21S-0420-07		Mi 12.5. – 6.10.	9:30 – 10:30		

CODE	DATUM	ZEIT	KURS	ORT	ZUSATZ-INFOS
21S-0420-03	Di 11.5. – 5.10.	14:30 – 15:30	PILATES-TRAINING – ANFÄNGER Martina Richter	Kulturpark	
21S-0420-01	Sa 24.4.	9:30 – 11:30	PILATES-WORKSHOP – EINFÜHRUNG Nathalie Jost		
21S-0420-02	Sa 9.10.				
21S-0420-17	Mo 10.5. – 4.10.	9:00 – 10:00	RÜCKENGYMNASTIK Rut Kessler	Simply Theatre Studios	
21S-0420-15	Di 11.5. – 5.10.	14:00 – 15:00	RÜCKENGYMNASTIK FÜR FRAUEN Gwenda Gerber		
21S-0420-91	Mo 26.7. – Fr 13.8.	9:30 – 11:45	SOMMERAKADEMIE: BEWEGTE WOCHEN		
21S-0420-92			Täglich Yoga, Pilates, Feldenkrais, Ballett Workout, Easy Dance mit		
21S-0420-93			diversen Kursleitenden. Stundenplan ab Mai auf www.vhszh.ch		
21S-0410-13	Do 20.5. – 15.7.	13:30 – 14:30	TAIJI – ANFÄNGER	Kulturpark	
21S-0410-14	Do 26.8. – 7.10.		Vivienne Schmid Greenwood		
21S-0410-16	Do 20.5. – 15.7.	12:30 – 13:30	TAIJI – FORTGESCHRITTEN		
21S-0410-17	Do 26.8. – 7.10.		Vivienne Schmid Greenwood		
21S-0410-43	Mi 12.5. – 14.7.	11:45 – 12:45	YOGA FÜR EINE STARKE MITTE Claudia Zollinger		
21S-0410-47	Fr 21.5. – 8.10.	8:30 – 9:45	YOGA FÜR EINE STARKE MITTE Marianne Allemann		
21S-0410-44	Mi 25.8. – 6.10.	11:45 – 12:45	YOGA FÜR EINE STARKE MITTE Claudia Zollinger		
21S-0410-40	Mi 12.5. – 14.7.	10:30 – 11:30	YOGA FÜR STARKE KNOCHEN Claudia Zollinger		
21S-0410-41	Mi 25.8. – 6.10.				