


Coronabedingte Massnahmen:

- Wir haben, wo es nötig war, die Teilnehmerzahl gesenkt um allen einen Raum von 4m² garantieren zu können
- Einige Kurse werden zusätzlich / resp. ausschliesslich als Livestream (Zoom) angeboten
- Wir trainieren immer mit Maske

 **HYBRID** (Online und Präsenz) / **NUR ONLINE**

| DATUM | ZEIT | KURS | CODE | ORT | INFO |
|-----------------------|---------------|--|-------------|------------------------|--------|
| Mo 19.10. – 12.4.2021 | 9:00 – 10:00 | RÜCKENGYMNASTIK Rut Kessler | 20W-0420-17 | Simply Theatre Studios | |
| | 12:15 – 13:15 | PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost | 20W-0420-04 | Kulturpark | HYBRID |
| | 17:30 – 18:30 | PILATES-FIT-MIX Martina Richter | 20W-0420-21 | Kulturpark | |
| Di 20.10. – 20.4.2021 | 14:00 – 15:00 | RÜCKENGYMNASTIK FÜR FRAUEN Gwenda Gerber | 20W-0420-15 | Simply Theatre Studios | |
| | 14:30 – 15:30 | PILATES-TRAINING – ANFÄNGER Martina Richter | 20W-0420-03 | Kulturpark | |
| | 18:30 – 19:30 | FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN Rut Kessler | 20W-0420-30 | Simply Theatre Studios | |
| | 19:00 – 20:00 | ONLINE PILATES-TRAINING Angélique Keller | 20W-0420-09 | Simply Theatre Studios | |
| Di 20.10. – 8.12. | 10:15 – 11:15 | PILATES 60+ Francesca Genovese | 20W-0420-11 | Kulturpark | HYBRID |
| | 13:15 – 14:15 | BALLETT WORKOUT (Neue Kursezeit) Martina Richter | 20W-0420-60 | Kulturpark | |
| | 19:30 – 20:30 | AERIAL YOGA Claudia Zollinger | 20W-0410-50 | Kulturpark | |

| | | | | | |
|-----------------------|---------------|--|-------------|------------------------|------------|
| Mi 21.10. – 21.4.2021 | 9:30 – 10:30 | PILATES-TRAINING Martina Richter | 20W-0420-07 | Simply Theatre Studios | |
| | 17:30 – 18:30 | HATHA YOGA Anita Cappelli Zehnder | 20W-0410-30 | Rudolf Steiner Schule | |
| | 18:45 – 19:45 | HATHA YOGA Anita Cappelli Zehnder | 20W-0410-31 | Rudolf Steiner Schule | |
| Mi 21.10. – 9.12. | 10:30 – 11:30 | YOGA FÜR STARKE KNOCHEN Claudia Zollinger | 20W-0410-40 | Kulturpark | HYBRID |
| | 11:45 – 12:45 | YOGA FÜR EINE STARKE MITTE Claudia Zollinger | 20W-0410-43 | Kulturpark | HYBRID |
| Do 22.10. – 22.4.2021 | 18:05 – 19:05 | NIA – FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST Nina Dünnenberger | 20W-0420-40 | Kulturpark | |
| Fr 23.10. – 23.4.2021 | 8:30 – 9:45 | SPIRALYOGA Marianne Allemann | 20W-0410-47 | Kulturpark | HYBRID |
| | 12:15 – 13:15 | FELDENKRAIS Sarah Washington | 20W-0410-20 | Kulturpark | HYBRID |
| Sa 7.11. | 9:30 – 12:30 | FELDENKRAIS – ENTSPANNTER RÜCKEN Sarah Washington | 20W-0410-21 | Kulturpark | HYBRID |
| Mo 9.11. – 7.12. | 18:35 – 19:35 | FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN Rut Kessler | 20W-0420-31 | Simply Theatre Studios | |
| Mi 11.11. – 9.12. | 9:30 – 10:30 | ONLINE PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost | 20W-0420-90 | Online-Kurs | NUR ONLINE |
| | 18:30 – 19:30 | ONLINE PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost | 20W-0420-91 | Online-Kurs | NUR ONLINE |
| Do 12.11. – 10.12. | 9:30 – 10:30 | ONLINE PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost | 20W-0420-92 | Online-Kurs | NUR ONLINE |
| | 12:30 – 13:30 | ONLINE PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost | 20W-0420-93 | Online-Kurs | NUR ONLINE |
| Sa 28.11. | 9:30 – 12:30 | FELDENKRAIS – KRAFTVOLLES BECKEN Sarah Washington | 20W-0410-23 | Kulturpark | HYBRID |



ADRESSEN DER KURSORTE:

- 1 Haus Bäregasse**, Bäregasse 22, 8001 Zürich
- 2 Kulturpark**, Pflingstweidstrasse 16, 8005 Zürich
- 3 Rudolf Steiner Schule**, Plattenstr. 37, 8032 Zürich
- 4 Simply Theatre Studios**, Gladbachstr. 119, 8044 Zürich

INFORMATIONEN ZUM ONLINE-UNTERRICHT:

 **Anleitung zum Herunterladen**