


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 | |
| 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 | |
| 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 |
| Mo 4.1. – 15.2. | 18:30 – 19:30 | MEDITIEREN – INNERE RUHE FINDEN Dr. Jürge Hedinger | 20W-0410-02 | 4B Spitteler, Bäregasse 22 | |
| Di 5.1. – 20.4. | 10:15 – 11:15 | PILATES 60+ Nathalie Jost | 20W-0420-12 | Kulturpark | HYBRID |
| | 19:30 – 20:30 | AERIAL YOGA Claudia Zollinger | 20W-0410-51 | Kulturpark | |
| Mi 6.1. – 7.4. | 11:45 – 12:45 | YOGA FÜR EINE STARKE MITTE Claudia Zollinger | 20W-0410-44 | Kulturpark | HYBRID |
| Mi 6.1. – 21.4. | 10:30 – 11:30 | YOGA FÜR STARKE KNOCHEN Claudia Zollinger | 20W-0410-41 | Kulturpark | HYBRID |
| Di 7.1. – 8.4. | 12:30 – 13:30 | TAIJI – FORTGESCHRITTENE Vivienne Schmid Greenwood | 20W-0410-17 | Kulturpark | |
| | 13:30 – 14:30 | TAIJI – ANFÄNGER Vivienne Schmid Greenwood | 20W-0410-14 | Kulturpark | |
| Di 12.1. – 2.3. | 9:15 – 10:15 | HATHA YOGA Francesca Genovese | 20W-0410-33 | Kulturpark | |
| | 13:30 – 14:30 | EASY DANCE Martina Richter | 20W-0420-61 | Kulturpark | |
| Di 12.1. – 16.3. | 11:30 – 12:30 | YOGA KOMBINIERT MIT TUCH – ANFÄNGER Francesca Genovese | 20W-0410-54 | Kulturpark | |
| | 12:30 – 13:30 | BALLETT WORKOUT Martina Richter | 20W-0420-51 | Kulturpark | |
| Sa 23.1. – So 24.1. | 9:00 – 16:00 | MEDITATIONSWOCHENENDE Dr. Jürg Hedinger | 20W-0410-05 | 4A Zinkernagel, Bäregasse 22 | |
| Sa 30.1. | 12.00 – 14.00 | HANDSTANDWORKSHOP FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE Laura Vogel | 20W-0420-72 | Kulturpark | HYBRID |

| | | | | | |
|-----------|---------------|---|-------------|------------|--------|
| Sa. 23.1. | 9:30 – 12:30 | FELDENKRAIS – ENTSPANNTER RÜCKEN Sarah Washington | 20W-0410-22 | Kulturpark | HYBRID |
| Sa 13.3. | 9:30 – 12:30 | FELDENKRAIS – KRAFTVOLLES BECKEN Sarah Washington | 20W-0410-24 | Kulturpark | HYBRID |
| Sa 20.3. | 12.00 – 14:00 | HANDSTANDWORKSHOP FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE Laura Vogel | 20W-0420-73 | Kulturpark | HYBRID |



ADRESSEN DER KURSOORTE:

- 1** Haus Bäregasse, Bäregasse 22, 8001 Zürich
- 2** Kulturpark, Pfingstweidstrasse 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](#)