

**News zu Kursen & Daten:**

Ab 4. Januar: alle Kurse Online oder Start verschoben auf nach 1. März.

Die angepasste Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage – einige Kurse finde auch während der Ferien statt.

**Letzte Aktualisierung:** 2. Februar 2021

DATUM	ZEIT	KURS	CODE	ORT	INFO
Mo 19.10. – 12.4.2021	9:00 – 10:00	<b>RÜCKENGYMNASTIK</b> Rut Kessler	20W-0420-17	Simply Theatre Studios	ONLINE
	12:15 – 13:15	<b>PILATES UND DEHNEN</b> Nathalie Jost	20W-0420-04	Kulturpark	ONLINE
	17:30 – 18:30	<b>PILATES-FIT-MIX</b> Martina Richter	20W-0420-21	Kulturpark	ONLINE
Di 20.10. – 20.4.2021	14:00 – 15:00	<b>RÜCKENGYMNASTIK FÜR FRAUEN</b> Gwenda Gerber	20W-0420-15	Simply Theatre Studios	ONLINE
	14:30 – 15:30	<b>PILATES-TRAINING – ANFÄNGER</b> *) 12.1. – 23.2. um 14.00, ONLINE Martina Richter	20W-0420-03	Kulturpark	ONLINE
	18:30 – 19:30	<b>FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN</b> Rut Kessler	20W-0420-30	Simply Theatre Studios	ONLINE
	19:00 – 20:00	<b>ONLINE PILATES-TRAINING</b> Angélique Keller	20W-0420-09	Simply Theatre Studios	ONLINE
Mi 21.10. – 21.4.2021	9:30 – 10:30	<b>PILATES-TRAINING</b> Martina Richter	20W-0420-07	Simply Theatre Studios	ONLINE
	17:30 – 18:30	<b>HATHA YOGA</b> Anita Cappelli Zehnder	20W-0410-30	Rudolf Steiner Schule	ONLINE
	18:45 – 19:45	<b>HATHA YOGA</b> Anita Cappelli Zehnder	20W-0410-31	Rudolf Steiner Schule	ONLINE
Do 22.10. – 22.4.2021	18:05 – 19:05	<b>NIA – FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST</b> Nina Dünnenberger	20W-0420-40	Kulturpark	ONLINE

Di 2.3. – 27.4.	10:15 – 11:15	<b>PILATES 60+</b> Nathalie Jost	20W-0420-12	Kulturpark	ONLINE
	19:30 – 20:30	<b>AERIAL YOGA</b> Claudia Zollinger	20W-0410-51	Kulturpark	ONLINE
Di 4.3. – 29.4.	12:30 – 13:30	<b>TAIJI – FORTGESCHRITTENE</b> Vivienne Schmid Greenwood	20W-0410-17	Kulturpark	ONLINE
	13:30 – 14:30	<b>TAIJI – ANFÄNGER</b> Vivienne Schmid Greenwood	20W-0410-14	Kulturpark	ONLINE
Di 2.3. – 20.4.	13:30 – 14:30	<b>EASY DANCE</b> Martina Richter	20W-0420-61	Kulturpark	ONLINE
Do 26.1. – 16.3.	12:30 – 13:30	<b>BALLET WORKOUT</b> Martina Richter	20W-0420-51	Kulturpark	ONLINE
Mi 6.1. – 7.4.	11:45 – 12:45	<b>YOGA FÜR EINE STARKE MITTE</b> Claudia Zollinger	20W-0410-44	Kulturpark	ONLINE
Mi 6.1. – 21.4.	10:30 – 11:30	<b>YOGA FÜR STARKE KNOCHEN</b> Claudia Zollinger	20W-0410-41	Kulturpark	ONLINE
Fr 23.10. – 23.4.2021	8:30 – 9:45	<b>SPIRALYOGA</b> Marianne Allemann	20W-0410-47	Kulturpark	ONLINE
	12:15 – 13:15	<b>FELDENKRAIS</b> Sarah Washington	20W-0410-20	Kulturpark	ONLINE