

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: 25. Februar 2021

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	ONLINE
	12:15 – 13:15	PILATES UND DEHNEN Nathalie Jost	20W-0420-04	Kulturpark	ONLINE
	17:30 – 18:30	PILATES-FIT-MIX Martina Richter	20W-0420-21	Kulturpark	ONLINE
	18:30 – 19:30	FITGYMNASTIK FÜR FRAUEN Rut Kessler	20W-0420-30	Simply Theatre Studios	ONLINE
Di 20.10. – 20.4.2021	14:00 – 15:00	RÜCKENGYMNASTIK FÜR FRAUEN *) 12.1. – 23.2. um 14.00, ONLINE Gwenda Gerber	20W-0420-15	Simply Theatre Studios	ONLINE
	14:30 – 15:30	PILATES-TRAINING – ANFÄNGER Martina Richter	20W-0420-03	Kulturpark	ONLINE
	19:00 – 20:00	ONLINE PILATES-TRAINING Angélique Keller	20W-0420-09	Simply Theatre Studios	ONLINE
Mi 21.10. – 21.4.2021	9:30 – 10:30	PILATES-TRAINING Martina Richter	20W-0420-07	Simply Theatre Studios	ONLINE
	17:30 – 18:30	HATHA YOGA Anita Cappelli Zehnder	20W-0410-30	Rudolf Steiner Schule	ONLINE
	18:45 – 19:45	HATHA YOGA Anita Cappelli Zehnder	20W-0410-31	Rudolf Steiner Schule	ONLINE
	19:00 – 20:00	PILATES-FIT-MIX Rut Kessler	20W-0420-22	Simply Theatre Studios	ONLINE

Do 22.10. – 22.4.2021	18:05 – 19:05	NIA – FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST Nina Dünnenberger	20W-0420-40	Kulturpark	ONLINE
Di 2.3. – 27.4.	10:15 – 11:15	PILATES 60+ Nathallie Jost	20W-0420-12	Kulturpark	ONLINE
	19:30 – 20:30	AERIAL YOGA Claudia Zollinger	20W-0410-51	Kulturpark	ONLINE
Di 4.3. – 29.4.	12:30 – 13:30	TAIJI – FORTGESCHRITTENE Vivienne Schmid Greenwood	20W-0410-17	Kulturpark	ONLINE
	13:30 – 14:30	TAIJI – ANFÄNGER Vivienne Schmid Greenwood	20W-0410-14	Kulturpark	ONLINE
Di 2.3. – 20.4.	13:30 – 14:30	EASY DANCE Martina Richter	20W-0420-61	Kulturpark	ONLINE
Do 26.1. – 16.3.	12:30 – 13:30	BALLET WORKOUT Martina Richter	20W-0420-51	Kulturpark	ONLINE
Mi 6.1. – 7.4.	11:45 – 12:45	YOGA FÜR EINE STARKE MITTE Claudia Zollinger	20W-0410-44	Kulturpark	ONLINE
Mi 6.1. – 21.4.	10:30 – 11:30	YOGA FÜR STARKE KNOCHEN Claudia Zollinger	20W-0410-41	Kulturpark	ONLINE
Fr 23.10. – 23.4.2021	8:30 – 9:45	SPIRALYOGA Marianne Allemann	20W-0410-47	Kulturpark	ONLINE
	12:15 – 13:15	FELDENKRAIS Sarah Washington	20W-0410-20	Kulturpark	ONLINE