

Schulthess Training – Zeitplan Gruppenkurse

Montag	10.05 – 10.55	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)	Freitag	08.05 – 08.55	Reha-Pilates/Basic
	11.05 – 11.55	Reha-Pilates/Basic		09.05 – 09.55	Stretching (nur für Abonnenten Krafttraining)
	12.05 – 12.55	Reha-Pilates/Basic		10.05 – 10.55	Osteofit
	18.05 – 18.55	Multifit		12.05 – 12.55	Dance Mix
	19.05 – 19.55	Pilates		16.05 – 17.05	Yoga & Beweglichkeit
Dienstag	09.05 – 09.55	Rückengymnastik			
	12.05 – 12.55	Pilates			
	18.05 – 18.55	Pilates			
Mittwoch	10.05 – 10.55	Pilates			
	12.05 – 12.55	Yoga & Beweglichkeit			
	18.05 – 18.55	Reha-Pilates/Basic			
Donnerstag	10.05 – 10.55	Rückengymnastik			
	11.05 – 11.55	Pilates			
	12.05 – 13.20	Nordic-Walking			
	18.05 – 18.55	Pilates für Fortgeschrittene			