

# in-balance



## Kursübersicht

### Montag

10.00 - 10.50	Fitness für Herren 60+	Yvonne
11.00 - 11.50	Osteoporose Präventionsgymnastik	Yvonne
12.00 - 13.00	Pilates	Upendo
14.00 - 15.00	BeBo-Beckenbodentraining (14-tägl.)	Elvira
18.00 - 19.00	Qi-gong	Patty

### Dienstag

06.30 - 07.45	Hatha Yoga	Rebekka
10.00 - 11.15	Hatha Yoga	Elvira
12.10 - 13.10	Hatha Yoga	Elvira
13.30 - 14.45	Hatha Yoga	Elvira
17.30 - 18.45	Stretching	Marion
18.40 - 19.55	Pilates	Upendo
19.00 - 20.00	Methode Feldenkrais®	Dorette

### Mittwoch

16.00 - 17.15	Rückbildungsyoga mit Baby	Lucia
17.30 - 18.45	Schwangerschafts Yoga	Lucia
18.30 - 19.45	Yoga / Meditation (Anfänger)	Robi
19.00 - 20.15	Hatha Yoga	Lucia

### Donnerstag

09.00 - 09.50	Gesundheitsgymnastik 60+	Elvira
10.10 - 11.00	Gesundheitsgymnastik 50+	Elvira
12.10 - 13.10	Hatha Yoga	Elvira
17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Elvira
18.50 - 20.05	Hatha Yoga	Elvira
18.55 - 20.10	Yoga / Meditation (Fortgeschrittene)	Robi
20.15 - 22.15	Line Dance	Irène

### Sonntag

16.00 - 19.00	Indischer Tanz für Kinder	Sobana
---------------	---------------------------	--------

Weitere Informationen und Anmeldung für eine unverbindliche Schnupperlektion erhalten Sie direkt bei der zuständigen Kursleiterin:

### **Elvira Güntensperger** **Studioleitung**

Tel. 079 262 45 69

### **Dorette N. Baumann**

Tel. 079 668 29 49

### **Irène Fischer**

Tel. 076 502 29 09

### **Lucia Rosner**

Tel. 043 355 87 17

### **Marion Lötscher**

Tel. 079 644 72 84

### **Patty Giacon**

Tel. 076 530 64 69

### **Rebekka Camenzind**

Tel. 079 753 65 59

### **Upendo Brunschweiler**

Tel. 076 388 04 18

### **Sobana**

Tel. 078 683 43 21

### **Robi Franke**

Tel. 078 621 86 88

### **Yvonne Brand**

Tel. 076 331 00 08

Viele unserer Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt.