

Gruppenkurse PhysioFit Schöenberg Gwatt

Gültig ab 27. November 2025 (Änderungen vorbehalten).

Die Teilnehmerzahl der Kurse ist begrenzt. Bitte bis 90 Minuten vor Kursbeginn per Telefon +41 33 252 30 80 oder E-Mail gwatt@physiofit-schoenberg.ch anmelden. Vielen Dank.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag**	Sonntag**
08.00–08.30 Uhr							Meditation (8.00–8.45 Uhr)
08.30–09.00 Uhr							
09.00–09.30 Uhr					Yoga		
09.30–10.00 Uhr	Rhythmisch fit						
10.00–10.30 Uhr		Rückenfit	Bodyforming				
10.30–11.00 Uhr							
11.00–11.30 Uhr							
11.30–12.00 Uhr							
15.00–15.30 Uhr	Bewegtes Gehirntraining* (14.45–15.45 Uhr)						
15.30–16.00 Uhr				Achtsamkeits- Pilates (15.45–16.45 Uhr)			
16.00–16.30 Uhr	Bewegtes Gehirntraining*	Bodyforming				Yoga	
16.30–17.00 Uhr							
17.00–17.30 Uhr	Bodyforming	Rhythmisch fit	Rückenfit	Qi Gong Tai Ji			
17.30–18.00 Uhr							
18.00–18.30 Uhr		Tai Ji					
18.30–19.00 Uhr							
19.00–19.30 Uhr							
19.30–20.00 Uhr							

* **Bewegtes Gehirntraining:** Erster Block bis 15. Dezember 2025. Zweiter Block vom 22. Dezember 2025 bis 9. März 2026.

** **Die Kurse am Wochenende sind Hotelgästen und Deltaspa Vital Club-Abonnenten (Vollzeit) vorbehalten.**