

Gruppenkurse PhysioFit Schönberg Gunten

gültig ab 1. Februar 2026 (Änderungen vorbehalten)

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------|--------------|-------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------|
| 08.00–08.30 Uhr | | | | | |
| 08.30–09.00 Uhr | | | | | |
| 09.00–09.30 Uhr | TRX | | Pilates Care | Pilates Care | Aroha |
| 09.30–10.00 Uhr | | | | | |
| 10.00–10.30 Uhr | | Dance (ab 10.15 Uhr) | TRX | | Rückenfit |
| 10.30–11.00 Uhr | | | | | |
| 11.00–11.30 Uhr | | | | | |
| 11.30–12.00 Uhr | | | | | |
| | | | | | |
| 16.00–16.30 Uhr | | | | | |
| 16.30–17.00 Uhr | | | | | |
| 17.00–17.30 Uhr | | | | | |
| 17.30–18.00 Uhr | | Rückenfit | | | |
| 18.00–18.30 Uhr | | | | Bodyforming (18.15–18.45 Uhr) | |
| 18.30–19.00 Uhr | Pilatesflows | | | | |
| 19.00–19.30 Uhr | | Bodyforming | Pilates Care | | |
| 19.30–20.00 Uhr | | | Yoga (ab 18.45 Uhr) | | |

Legende:

Koordination/Beweglichkeit

Kraftausdauer

Kraft/Rumpf