

Gruppenkurse PhysioFit Schönberg Gwatt

Gültig ab 19. August 2026 (Änderungen vorbehalten).

Die Teilnehmerzahl der Kurse ist begrenzt. **Bitte jeweils bis 17:00 Uhr am Vortag des Kurses** 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					Iyengar Yoga		
09.30–10.00 Uhr	Rhythmisch fit		Bodyforming				
10.00–10.30 Uhr		Rückenfit (10.15–11.15 Uhr)					
10.30–11.00 Uhr							
11.00–11.30 Uhr							
11.30–12.00 Uhr							
14.00–14.30 Uhr		Bodyforming (14.15–15.15 Uhr)					
15.00–15.30 Uhr							
15.30–16.00 Uhr				Achtsamkeits- Pilates (15.45–16.45 Uhr)			
16.00–16.30 Uhr	Bodyforming		Rückenfit			Yoga	
16.30–17.00 Uhr							
17.00–17.30 Uhr		Rhythmisch fit		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							

* Die Kurse am Wochenende sind Hotelgästen und Deltaspa Vitalclub Abonnenten & Abonnentinnen (Vollzeit) vorbehalten.

Koordination/Beweglichkeit

Kraftausdauer

Kraft/Rumpf