



home & outdoor TRAINING



MONTAG - FREITAG

25.05.2020 bis 29.05.2020

MONTAG

09.00 - 10.00 Livestream **deepWORK®** Patricia Blusch
19.00 - 20.00 Livestream **Step & Toning NEU** Daniela Sulser

09.00 - 10.00 Kleingruppe **Outdoor Training Fit Egge** Yvonne Vallarsa
Treffpunkt Grabs Infos & Anmeldung direkt bei Yvonne 076 368 67 37
19.00 - 20.00 Kleingruppe **w o r k ! OUT | functional outdoor training** Patricia Blusch
Treffpunkt Sevelen Voranmeldung bis 13.00h bei Beni 078 845 08 28

DIENSTAG

09.00 - 10.00 Livestream **f . i . t . | intervall 45/15** Beni Blusch

18.30 - 19.30 Kleingruppe **walkON | Nordic Walking & Kraft** Patricia Blusch
Treffpunkt Heuwiese Weite Voranmeldung bis 13.00h bei Patricia 079 215 14 60
18.30 - 19.30 Kleingruppe **Outdoor Training Fit Egge** Yvonne Vallarsa
Treffpunkt Grabs Infos & Anmeldung direkt bei Yvonne 076 368 67 37

MITTWOCH

09.00 - 10.00 Livestream **BODYART®** Yvonne Vallarsa
19.00 - 20.00 Livestream **SH'BAM® dance fitness NEU** Alexandra Kolbe

19.00 - 20.00 Kleingruppe **w o r k ! OUT | functional outdoor training** Beni Blusch
Treffpunkt Sevelen Voranmeldung bis 13.00h bei Beni 078 845 08 28

DONNERSTAG

09.00 - 10.00 Livestream **f . i . t . | intervall 45/15** Patricia Blusch
18.30 - 19.30 Livestream **PUMP Langhanteltraining NEU** Rahel Eisenegger
19.45 - 20.45 Livestream **JUMPING Minitrampolin** Beni Blusch

09.00 - 10.00 Kleingruppe **Outdoor Training Fit Egge** Yvonne Vallarsa
Treffpunkt Grabs Infos & Anmeldung direkt bei Yvonne 076 368 67 37

FREITAG

09.00 - 10.00 Livestream **Faszientraining & Stretching** Beni Blusch

09.00 - 10.00 Kleingruppe **walkON | Nordic Walking & Kraft** Patricia Blusch
Treffpunkt Heuwiese Weite Voranmeldung bis 19.00h Vorabend bei Patricia 079 215 14 60

Live-Stream Login jeweils 10 Minuten vor Stream-Beginn möglich. Stream-Plattform Zoom via App oder Internet-Browser.

Wir empfehlen für gute Ton-Qualität das Abspielgerät (Smartphone, Tablet oder PC/Laptop) einem externen Lautsprecher anzuschliessen.

Eine ausführliche Anleitung für Zoom haben wir erstellt und kann gerne bei uns angefordert werden. Du findest die Anleitung aber auch auf unserer Homepage.

Die Outdoor Trainings finden in der Kleingruppe von max 4 bzw 10 Personen statt - bitte jeweils 10 Minuten vor Trainingsbeginn eintreffen.

www.hi5sports.ch | mail@hi5sports.ch | +41(0)78 845 08 28
www.fit-egge.ch | yvonnevallarsa@gmx.ch | +41 (0)76 368 67 37