

# KURSPLAN | GRUPPENTRAINING

AB 17. AUGUST 2020



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>08.30   deepWORK® K</b> funktionelles Ganzkörpertraining / intensiv <b>Gabriela   60 min</b>	<b>09.00   F.I.T. intervall K</b> funktionelles Intervalltraining <b>Beni   60 Min</b>	<b>08.15   F.I.T. easy K</b> funktionelles Ganzkörpertraining / sanft <b>Brigitte K.   60 Min</b>	<b>08.15   F.I.T. golden age K</b> funktionelle Gymnastik / sanft <b>Brigitte K.   60 Min</b>	<b>08.30   JUMPING power K</b> bellicon® Trampolin / intensiv <b>Beni / Vanessa   60 Min</b>	<b>08.30   work!OUT outdoor</b> funktionielles Zirkeltraining <b>Patricia / Beni   60 Min</b> Anmeldung bis Freitag 19.00 bei Beni  ab Oktober 2020 - bis März 2021 TRX® sweat & strong
<b>09.45   PUMP K</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer <b>Gabriela   60 Min</b>		<b>09.30   PILATES K</b> Kräftigung der Körpermitte <b>Yvonne   60 Min</b>	<b>09.30   TRX® burn K</b> Schlingentraining / Kraft <b>Patricia   60 Min</b>	<b>09.45   FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING K</b> Faszienrollen & Engpassdehnen <b>Beni   60 Min</b>	
					SONNTAG
<b>16.30   F.I.T. easy</b> funktionelles Ganzkörpertraining / sanft <b>Brigitte K. / Patricia   55 Min</b>					RUHETAG   GESCHLOSSEN
<b>17.35   JUMPING easy</b> bellicon® Trampolin / sanft <b>Irene   55 Min</b>		<b>17.30   FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b> Faszienrollen & Engpassdehnungen <b>Brigitte K.   50 Min</b>	<b>17.30   F.I.T. mix</b> funktionelles Ganzkörpertraining / intensiv <b>Marion   50 Min</b>	<b>17.30   SH'BAM®</b> Dance Fitness Workout <b>Alexandra   50 Min</b>	
<b>18.40   STEP &amp; TONING</b> einfache Choreo mit Kräftigung / intensiv <b>Daniela   55 Min</b>	<b>18.15   ZUMBA®</b> Dance Fitness Workout <b>Marion   60 Min</b>	<b>18.30   TRX® burn</b> Schlingentraining / Kraft <b>Patricia   55 Min</b> Anmeldung bis 16.30 bei Patricia	<b>18.30   4STREAZ®</b> Dance Fitness Workout <b>Beni   50 Min</b>	<b>18.30   PUMP</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer <b>Rahel / Patricia   60 Min</b>	
<b>19.30   work!OUT outdoor</b> funktionielles Zirkeltraining <b>Patricia   60 Min</b> Anmeldung bis 17.00 bei Patricia	<b>18.30   walkON Frühjahr / Herbst</b> Nordic Walking mit Kräftigung <b>Patricia   75 Min</b> Anmeldung bis 16.30 bei Patricia	<b>19.30   work!OUT outdoor</b> funktionielles Zirkeltraining <b>Beni   60 Min</b> Anmeldung bis 17.00 bei Beni	<b>19.30   JUMPING power</b> bellicon® Trampolin / intensiv <b>Beni / Vanessa   60 Min</b> Anmeldung bis 17.00 bei Beni		
<b>19.45   FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b> Faszienrollen & Engpassdehnungen <b>Brigitte K. / Beni   60 Min</b>	<b>19.30   TRX® sweat</b> Schlingentraining / Kraft & Cardio <b>Marion / Beni   60 Min</b> Anmeldung bis 17.00 bei Beni	<b>19.35   BODYART®</b> Kraft, Mobilität & Stretching <b>Brigitte K.   55 Min</b>			



folge uns auch auf Facebook & Instagram

**K** gratis Kinderbetreuung mit Voranmeldung bis am Vortag um 19.00h

- ➔ Probetraining mit Voranmeldung gratis und ohne Verbindlichkeit zur Mitgliedschaft
- ➔ Anmeldungen bitte per SMS oder WhatsApp | Tel. Beni +41 78 845 08 28 / Tel. Patricia +41 79 215 14 60
- ➔ Kurse finden ab 3 Personen statt - Änderungen vorbehalten
- ➔ Kursbeschreibung | Infos | Abos & Preise unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)
- ➔ Treffpunkt **w o r k !** OUT jeweils hinter dem Studio in Sevelen oder in der Region - Info über sep. Chat

Wir sind **qualitop** zertifiziert und unsere Kurse & Trainings sind von den führenden Krankenkassen anerkannt.

hi5sports  
 Patricia und Beni Blusch  
 Industriestrasse 1  
 9475 Sevelen  
 +41 78 845 08 28  
 mail@hi5sports.ch

