



# SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 05. Juli 2021 bis Donnerstag 29. Juli 2021



WOCHE 1

## MONTAG 05. JULI 2021

SEVELEN	ZEIT	KONZEPT	LEHRER	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.30 - 09.30	DEEPWORK® K	Patricia Blusch	Anmeldung bis SO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	09.45 - 10.45	BODYPUMP® K	Gabriela John	Anmeldung bis SO 19.00h bei Gabriela	076 581 19 81
	16.30 - 17.30	F.I.T. easy	Patricia Blusch	Anmeldung bis 15.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.00 - 19.00	STEP & TONING	Daniela Sulser	Anmeldung bis 16.30h bei Daniela	076 451 05 30
	19.00 - 20.00	work!OUT	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES K	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis SO 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. toning & stability K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis SO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	TRX® sweat	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYPUMP®	Carsten Rybka	Anmeldung bis 17.00h bei Carsten	079 552 16 86

## DIENSTAG 06. JULI 2021

SEVELEN	ZEIT	KONZEPT	LEHRER	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T intervall K	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.15 - 19.15	ZUMBA®	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	079 440 54 45
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 17.00h bei Marion	079 440 54 45
GRABS	09.15 - 10.15	BODYPUMP® K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.15	YOGA	Alesandra Beiro	Anmeldung bis 16.30h bei Alesandra	078 601 39 26
	18.00 - 19.00	work!OUT	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.20	JUMPER '50	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.30h bei Vanessa	079 578 70 57

## MITTWOCH 07. JULI 2021

SEVELEN	ZEIT	KONZEPT	LEHRER	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T easy K	Irene Dorizzi Koller	Anmeldung bis DI 19.00h bei Irene	076 582 93 15
	09.30 - 10.30	PILATES K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.00 - 20.00	work!OUT	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYART®	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis 17.00h bei Yvonne	076 368 67 37
GRABS	09.00 - 10.00	TRX® burn K	Beni Blusch	Anmeldung bis DI 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.00 - 19.00	SH'BAM®	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 21.00	F.I.T. mix anschl. Relax & Stretch	Gabriela John	Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela	076 581 19 81

## DONNERSTAG 08. JULI 2021

SEVELEN	ZEIT	KONZEPT	LEHRER	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T easy K	Irene Dorizzi Koller	Anmeldung bis MI 19.00h bei Irene	076 582 93 15
	09.30 - 10.30	TRX® burn K	Patricia Blusch	Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.00 - 19.00	F.I.T intervall	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	079 440 54 45
	19.30 - 20.30	JUMPING power	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age K	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T mix K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	BODYPUMP®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	DEEPWORK®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

## FREITAG 09. JULI 2021

SEVELEN	ZEIT	KONZEPT	LEHRER	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.30 - 09.30	JUMPING power K	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	09.45 - 10.45	Faszientraining & Stretching K	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.00 - 19.00	BODYPUMP®	Jasmin Stähli	Anmeldung bis 16.30h bei Jasmin	079 350 94 42
GRABS	09.00 - 10.00	DEEPWORK® K	Patricia Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	09.15 - 10.30	walkON K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	Faszientraining & Stretching	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28

## SAMSTAG 10. JULI 2021

SEVELEN	ZEIT	KONZEPT	LEHRER	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.15 - 09.15	work!OUT - Sevelen	Beni Blusch	Anmeldung bis FR 19.00h bei Beni	078 845 08 28

K = Gratis Kinderbetreuung | Anmeldung bis spätestens am Vortag 19.00h bei Beni 078 845 08 28

Masken- & Abstandspflicht sowie Kapazitätseinschränkungen wurden ab 26.06.21 aufgehoben | Infos | Abos & Preise unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)





# SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 05. Juli 2021 bis Donnerstag 29. Juli 2021

WOCHE 2



## MONTAG 12. JULI 2021

SEVELEN	09.00 - 10.00	BODYPUMP® K	Gabriela John	Anmeldung bis SO 19.00h bei Gabriela	076 581 19 81
	16.30 - 17.30	F.I.T. easy	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 15.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	18.00 - 19.00	JUMPING easy	Irene Dorizzi Koller	Anmeldung bis 16.30h bei Irene	076 582 93 15
	19.15 - 20.15	Faszientraining & Stretching	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES K	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis SO 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. toning & stability K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis SO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	TRX® sweat	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	BODYPUMP®	Gabriela John	Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela	076 581 19 81

## DIENSTAG 13. JULI 2021

SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T. intervall K	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.15 - 19.15	ZUMBA®	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	079 440 54 45
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 17.00h bei Marion	079 440 54 45
GRABS	09.15 - 10.15	BODYPUMP® K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 18.50	JUMPER '50	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 16.30h bei Vanessa	079 578 70 57
	18.00 - 19.00	work!OUT	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	19.00 - 20.00	YOGA	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

## MITTWOCH 14. JULI 2021

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. easy K	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	PILATES K <td>Yvonne Vallarsa</td> <td>Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne</td> <td>076 368 67 37</td>	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.00 - 20.00	work!OUT	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYART®	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis 17.00h bei Yvonne	076 368 67 37
GRABS	09.00 - 10.00	STEP & TONING K	Daniela Sulser	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	076 451 05 30
	18.00 - 19.00	SH'BAM®	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 21.00	F.I.T. mix anschl. Relax & Stretch	Gabriela John	Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela	076 581 19 81

## DONNERSTAG 15. JULI 2021

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. golden age K	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	TRX® burn K <td>Patricia Blusch <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td></td>	Patricia Blusch <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td>	Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td>	079 215 14 60
	18.15 - 19.15	4STREATZ® <td>Beni Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td></td>	Beni Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td>	Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td>	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	JUMPING power <td>Beni Blusch <td>Anmeldung bis 17.00h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td></td>	Beni Blusch <td>Anmeldung bis 17.00h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td>	Anmeldung bis 17.00h bei Beni <td>078 845 08 28</td>	078 845 08 28
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age K <td>Rosmarie Gerber</td> <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie</td> <td>079 715 47 54</td>	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T mix K <td>Yvonne Vallarsa</td> <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne</td> <td>076 368 67 37</td>	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	BODYPUMP® <td>Gabriela John</td> <td>Anmeldung bis 16.30h bei Gabriela</td> <td>076 581 19 81</td>	Gabriela John	Anmeldung bis 16.30h bei Gabriela	076 581 19 81
	19.30 - 20.30	DEEPWORK® <td>Patricia Blusch</td> <td>Anmeldung bis 17.00h bei Patricia</td> <td>079 215 14 60</td>	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

## FREITAG 16. JULI 2021

SEVELEN	08.30 - 09.30	JUMPING power K	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	09.45 - 10.45	Faszientraining & Stretching K <td>Beni Blusch <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td></td>	Beni Blusch <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td>	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni <td>078 845 08 28</td>	078 845 08 28
	18.00 - 19.00	BODYPUMP® <td>Jasmin Stähli <td>Anmeldung bis 16.30h bei Jasmin <td>079 350 94 42</td> </td></td>	Jasmin Stähli <td>Anmeldung bis 16.30h bei Jasmin <td>079 350 94 42</td> </td>	Anmeldung bis 16.30h bei Jasmin <td>079 350 94 42</td>	079 350 94 42
GRABS	09.00 - 10.00	BODYART® K <td>Patricia Blusch <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td></td>	Patricia Blusch <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td>	Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td>	079 215 14 60
	09.15 - 10.30	walkON K <td>Yvonne Vallarsa</td> <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne</td> <td>076 368 67 37</td>	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	Faszientraining & Stretching <td>Beni Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td></td>	Beni Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td>	Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td>	078 845 08 28

K = Gratis Kinderbetreuung | Anmeldung bis spätestens am Vortag 19.00h bei Beni 078 845 08 28

Masken- & Abstandspflicht sowie Kapazitätseinschränkungen wurden ab 26.06.21 aufgehoben | Infos | Abos & Preise unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)





# SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 05. Juli 2021 bis Donnerstag 29. Juli 2021

WOCHE 3



## MONTAG 19. JULI 2021

SEVELEN	09.00 - 10.00	BODYPUMP® K	Jasmin Stähli	Anmeldung bis SO 19.00h bei Jasmin	079 350 94 42
	16.30 - 17.30	F.I.T. easy	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 15.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	18.00 - 19.00	STEP & TONING	Daniela Sulser	Anmeldung bis 16.30h bei Daniela	076 451 05 30
	19.00 - 20.00	work!OUT	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
	19.45 - 20.45	Faszientraining & Stretching	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES K	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis SO 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. toning & stability K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis SO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	TRX® sweat	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYPUMP®	Carsten Rybka	Anmeldung bis 17.00h bei Carsten	079 552 16 86

## DIENSTAG 20. JULI 2021

SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T. intervall K	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.15 - 19.15	ZUMBA®	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	079 440 54 45
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 17.00h bei Marion	079 440 54 45
GRABS	09.15 - 10.15	BODYPUMP® K	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	work!OUT	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	18.15 - 19.15	YOGA	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.20	JUMPER '50	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57

## MITTWOCH 21. JULI 2021

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. easy K	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	PILATES K <td>Yvonne Vallarsa</td> <td>Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne</td> <td>076 368 67 37</td>	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.30 - 19.30	work!OUT	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYART® <td>Brigitte Köppel</td> <td>Anmeldung bis 17.00h bei Brigitte</td> <td>079 412 40 90</td>	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 17.00h bei Brigitte	079 412 40 90
GRABS	09.00 - 10.00	TRX® burn K <td>Beni Blusch</td> <td>Anmeldung bis DI 19.00h bei Beni</td> <td>078 845 08 28</td>	Beni Blusch	Anmeldung bis DI 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.00 - 19.00	SH'BAM®	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 21.00	F.I.T. mix anschl. Relax & Stretch	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

## DONNERSTAG 22. JULI 2021

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. golden age K	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	TRX® burn K <td>Patricia Blusch <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td></td>	Patricia Blusch <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td>	Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td>	079 215 14 60
	18.00 - 19.00	DANCE MIX <td>Alexandra Bachmann <td>Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra <td>079 338 14 76</td> </td></td>	Alexandra Bachmann <td>Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra <td>079 338 14 76</td> </td>	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra <td>079 338 14 76</td>	079 338 14 76
	19.15 - 20.15	F.I.T. intervall <td>Marion Gabathuler <td>Anmeldung bis 17.00h bei Marion <td>079 440 54 45</td> </td></td>	Marion Gabathuler <td>Anmeldung bis 17.00h bei Marion <td>079 440 54 45</td> </td>	Anmeldung bis 17.00h bei Marion <td>079 440 54 45</td>	079 440 54 45
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age K <td>Rosmarie Gerber <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie <td>079 715 47 54</td> </td></td>	Rosmarie Gerber <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie <td>079 715 47 54</td> </td>	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie <td>079 715 47 54</td>	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. mix K <td>Yvonne Vallarsa <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne <td>076 368 67 37</td> </td></td>	Yvonne Vallarsa <td>Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne <td>076 368 67 37</td> </td>	Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne <td>076 368 67 37</td>	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	BODYPUMP® <td>Patricia Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td></td>	Patricia Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td>	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia <td>079 215 14 60</td>	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	DEEPWORK® <td>Patricia Blusch <td>Anmeldung bis 17.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td></td>	Patricia Blusch <td>Anmeldung bis 17.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td>	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td>	079 215 14 60

## FREITAG 23. JULI 2021

SEVELEN	08.30 - 09.30	JUMPING power K	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	09.45 - 10.45	Faszientraining & Stretching	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.00 - 19.00	BODYPUMP®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	09.00 - 10.00	DEEPWORK® K <td>Patricia Blusch <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td></td>	Patricia Blusch <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td> </td>	Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia <td>079 215 14 60</td>	079 215 14 60
	09.15 - 10.30	walkON K <td>Yvonne Vallarsa <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne <td>076 368 67 37</td> </td></td>	Yvonne Vallarsa <td>Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne <td>076 368 67 37</td> </td>	Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne <td>076 368 67 37</td>	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	Faszientraining & Stretching	Beni Blusch <td>Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td> </td>	Anmeldung bis 16.30h bei Beni <td>078 845 08 28</td>	078 845 08 28

## SAMSTAG 24. JULI 2021

	08.15 - 09.15	work!OUT - Sevelen	Patricia Blusch	Anmeldung bis FR 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	08.15 - 09.15	TRX® sweat - Grabs	Beni Blusch	Anmeldung bis FR 19.00h bei Beni	078 845 08 28

**K = Gratis Kinderbetreuung** | Anmeldung bis spätestens am Vortag 19.00h bei Beni 078 845 08 28

Masken- & Abstandspflicht sowie Kapazitätseinschränkungen wurden ab 26.06.21 aufgehoben | Infos | Abos & Preise unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)



# SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 05. Juli 2021 bis Donnerstag 29. Juli 2021



WOCHE 4

## MONTAG 26. JULI 2021

SEVELEN	09.00 - 10.00	Faszientraining & Stretching <b>K</b>	Beni Blusch	Anmeldung bis SO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	16.30 - 17.30	F.I.T. easy	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 15.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	18.00 - 19.00	JUMPING easy	Irene Dorizzi Koller	Anmeldung bis 16.30h bei Irene	076 582 93 15
	19.00 - 20.00	work!OUT	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES <b>K</b>	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis SO 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. mix <b>K</b>	Patricia Blusch	Anmeldung bis SO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.15 - 19.15	TRX® sweat	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYPUMP®	Carsten Rybka	Anmeldung bis 17.00h bei Carsten	079 552 16 86

## DIENSTAG 27. JULI 2021

SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T. intervall <b>K</b>	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.15 - 19.15	4STREATZ®	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS	09.15 - 10.15	BODYPUMP® <b>K</b>	Patricia Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.00 - 18.50	JUMPER '50	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 16.30h bei Vanessa	079 578 70 57
	19.00 - 20.00	work!OUT	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60

## MITTWOCH 28. JULI 2021

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. easy <b>K</b>	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	18.15 - 19.15	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	BODYART®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	09.00 - 10.00	STEP & TONING <b>K</b>	Daniela Sulser	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	076 451 05 30
	18.00 - 19.00	SH'BAM®	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 21.00	F.I.T. mix anschl. Relax & Stretch	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28

## DONNERSTAG 29. JULI 2021

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. golden age <b>K</b>	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	TRX® burn <b>K</b>	Beni Blusch	Anmeldung bis MI 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.00 - 19.00	DANCE MIX	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.15 - 20.15	JUMPING power	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age <b>K</b>	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. mix <b>K</b>	Patricia Blusch	Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.15 - 19.15	BODYPUMP®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	DEEPWORK®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

**Sommerpause von Freitag 30. Juli bis Sonntag 15. August 2021** - während dieser Zeit finden in beiden Studios keine Kurse statt.

Während der Sommerpause steht Dir als hi5 Member die Online Mediathek gratis zur Verfügung. Code bitte direkt bei Patricia 079 215 14 60 oder Beni 078 845 08 28 anfordern.

Ab Montag 16. August 2021 sind wieder für Dich da - genieße den Sommer!

**K = Gratis Kinderbetreuung** | Anmeldung bis spätestens am Vortag 19.00h bei Beni 078 845 08 28

Masken- & Abstandspflicht sowie Kapazitätseinschränkungen wurden ab 26.06.21 aufgehoben | Infos | Abos & Preise unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)

