

# KURSPLAN

## GRUPPENTRAINING | SEVELEN & GRABS



Gültig ab Dienstag 02. November 2021

### MONTAG

SEVELEN	ZEIT	NEUE ZEIT	KURSTITEL	BESCHREIBUNG	LEHRER	ANMELDUNG	NOTIZEN
SEVELEN	09.15 - 10.15	NEUE ZEIT	<b>BODYPUMP®</b> Les Mills	Langhanteltraining / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Gabriela John	Anmeldung bis SO 19.00h bei Gabriela	K
	16.30 - 17.30		<b>F.I.T. easy</b>	Funktionelles Ganzkörpertraining   sanft	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 15.00h bei Brigitte	
	17.45 - 18.35		<b>JUMPING easy</b>	bellicon® Minitrampolin Training   sanft/mittel	Irene Dorizzi Koller	Anmeldung bis 16.00 bei Irene	
	18.45 - 19.35		<b>STEP &amp; TONING</b>	Einfache Step Choreo & Kräftigung   mittel/intensiv	Daniela Sulser	Anmeldung bis 17.00 bei Daniela	
	19.00 - 20.00		<b>work!OUT outdoor</b>	Funktionelles Zirkeltraining   mittel/intensiv	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00 bei Patricia	
	19.45 - 20.45		<b>FASZIEN TRAINING</b>	Dehnen / Federn / Beleben / Spüren   sanft	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00 bei Beni	
GRABS	08.00 - 09.00		<b>PILATES</b>	Kräftigung Beckenboden / Bauch / Rücken   sanft	Rosmarie Gerber	Keine Anmeldung erforderlich	K
	09.15 - 10.15		<b>F.I.T. toning &amp; stability</b>	Funktionelles Ganzkörpertraining   sanft/mittel	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis SO 19.00h bei Yvonne	K
	18.15 - 19.15		<b>TRX® sweat</b>	Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio   mittel/intensiv	Beni Blusch / Gabriela John	Anmeldung bis 16.30 bei Beni	
	19.30 - 20.30		<b>BODYPUMP®</b> Les Mills	Langhanteltraining / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Carsten Rybka	Anmeldung bis 17.00 bei Carsten	

### DIENSTAG

SEVELEN	ZEIT	NEUE ZEIT	KURSTITEL	BESCHREIBUNG	LEHRER	ANMELDUNG	NOTIZEN
SEVELEN	09.00 - 10.00		<b>F.I.T. intervall</b>	Funktionelles Intervalltraining   intensiv	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	K
	17.20 - 18.10		<b>FASZIEN TRAINING</b>	Dehnen / Federn / Beleben / Spüren   sanft	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 16.00 bei Brigitte	
	18.20 - 19.20		<b>ZUMBA®</b>	Dance Fitness Workout	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	
	19.30 - 20.30		<b>TRX® sweat</b>	Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio   mittel/intensiv	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 17.00h bei Marion	
GRABS	09.15 - 10.45		<b>BODYPUMP®</b> Les Mills	anschliessend <b>Relax &amp; Stretch</b>	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	K
	18.00 - 19.15	NEUE ZEIT	<b>YOGA</b>	Yogaflow für Körper, Geist und Seele	Alesandra Beiro	Anmeldung bis 16.00 bei Alesandra	
	18.30 - 19.30		<b>work!OUT outdoor</b>	Funktionelles Zirkeltraining   mittel/intensiv	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	
	19.30 - 20.30	NEU	<b>F.I.T. intervall</b>	Funktionelles Intervalltraining   intensiv	Beni Blusch / Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00 bei Beni	

# KURSPLAN

## GRUPPENTRAINING | SEVELEN & GRABS



Gültig ab Dienstag 02. November 2021

### MITTWOCH

SEVELEN	08.15 - 09.15	<b>F.I.T. easy</b> Funktionelles Ganzkörpertraining   sanft	Brigitte Köppel Keine Anmeldung erforderlich	K
	09.30 - 10.30	<b>PILATES</b> Kräftigung Beckenboden / Bauch / Rücken   sanft	Yvonne Vallarsa Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne	K
	18.15 - 19.15	<b>TRX® burn</b> Schlingentraining / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Patricia Blusch Anmeldung bis 16.30 bei Patricia	
	19.00 - 20.00	<b>work!OUT outdoor</b> Funktionelles Zirkeltraining   mittel/intensiv	Beni Blusch Anmeldung bis 17.00 bei Beni	
	19.30 - 20.30	<b>BODYART®</b> Kraft / Flexibilität / Balance / Stabilität / Koordination   sanft	Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch Anmeldung bis 17.00 bei Patricia	

GRABS	09.30 - 10.30	<b>STEP &amp; TONING</b> Einfache Step Choreo & Kräftigung   mittel/intensiv	Daniela Sulser Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	K
	18.00 - 19.00	<b>ZUMBA®</b> Dance Fitness Workout	Rahel Eisenegger Anmeldung bis 16.00h bei Rahel	
	19.30 - 21.00	<b>F.I.T. mix</b> anschliessend <b>Relax &amp; Stretch</b> Funktionelles Ganzkörpertraining   mittel/intensiv	Gabriela John Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela	

### DONNERSTAG

SEVELEN	08.15 - 09.15	<b>F.I.T. golden age</b> Funktionelles Gesundheitstraining für Senioren / sanft	Brigitte Köppel Keine Anmeldung erforderlich	K
	09.30 - 10.30	<b>TRX® burn</b> Schlingentraining / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Patricia Blusch Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia	K
	17.45 - 18.35	<b>F.I.T. intervall</b> Funktionelles Intervalltraining   intensiv	Marion Gabathuler Anmeldung bis 16.30h bei Marion	
	18.40 - 19.30	<b>4STREATZ®</b> Dance Fitness Workout	Beni Blusch Anmeldung bis 17.00h bei Beni	
	19.40 - 20.30	<b>JUMPING power</b> bellicon® Minitrampolin Training   intensiv	Beni Blusch / Vanessa Beeli Anmeldung bis 17.00h bei Beni	

GRABS	08.00 - 09.00	<b>PILATES golden age</b> Kräftigung Beckenboden / Bauch / Rücken für Senioren   sanft	Rosmarie Gerber Keine Anmeldung erforderlich	K
	09.15 - 10.15	<b>F.I.T. mix</b> Funktionelles Ganzkörpertraining   mittel/intensiv	Yvonne Vallarsa Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne	K
	18.15 - 19.15	<b>BODYPUMP®</b> Les Mills Langhantel workout / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Patricia Blusch / Gabriela John Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	
	19.30 - 20.30	<b>NEU TRX® burn</b> Schlingentraining / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Patricia Blusch Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	

# KURSPLAN

## GRUPPENTRAINING | SEVELEN & GRABS



Gültig ab Dienstag 02. November 2021

### FREITAG

SEVELEN	08.30 - 09.30	<b>JUMPING power</b> bellicon® Minitrampolin Training   intensiv	Beni Blusch / Vanessa Beeli Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	K
	09.45 - 10.45	<b>FASZIEN TRAINING</b> Dehnen / Federn / Beleben / Spüren   sanft	Beni Blusch Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	K
	18.30 - 19.30	<b>BODYPUMP®</b> Les Mills Langhanteltraining / Kraftausdauer   mittel/intensiv	Patricia Blusch / Rahel Eisenegger Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	
GRABS	08.30 - 09.45	<b>YOGA</b> Yogaflow für Körper, Geist und Seele	Alesandra Beiro / Patricia Blusch Anmeldung bis DO 19.00h bei Alesandra	K
	09.15 - 10.30	<b>walkON outdoor</b> Nordic Walking mit Kräftigung   mittel	Yvonne Vallarsa Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne	K
	18.00 - 19.00	<b>FASZIEN TRAINING</b> Dehnen / Federn / Beleben / Spüren   sanft	Beni Blusch / Yvonne Vallarsa Anmeldung bis 16.30h bei Beni	

### SAMSTAG

SEVELEN	08.30 - 09.30	<b>TRX® / F.I.T. mix</b>   im wöchentlichen Wechsel Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio   mittel/intensiv Funktionelles Ganzkörpertraining   mittel/intensiv	Patricia Blusch / Beni Blusch Anmeldung bis FR 19.00h bei Patricia	
GRABS	08.30 - 09.30	<b>F.I.T. mix / TRX®</b>   im wöchentlichen Wechsel Funktionelles Ganzkörpertraining   mittel/intensiv Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio   mittel/intensiv	Beni Blusch / Patricia Blusch Anmeldung bis FR 19.00h bei Beni	

#### Kontakte für Anmeldung per SMS oder WhatsApp

Beni 078 845 08 28  
Patricia 079 215 14 60  
Gabriela 076 581 19 81  
Brigitte K. 079 412 40 90  
Irene 076 582 93 15

Daniela 076 451 05 30  
Rosmarie 079 715 47 54  
Yvonne 076 368 67 37  
Carsten 079 552 16 86  
Marion 079 440 54 45

Vanessa 079 578 70 57  
Alesandra 078 601 39 26  
Rahel 079 521 76 48

**K = gratis Kinderbetreuung mit Voranmeldung bis am Vortag um 19.00h** bei Beni 078 845 08 28  
**sanft | mittel | intensiv = Trainingsintensität**

- Standort walkON | Treffpunkt individuell - Region Grabs / Werdenberg
- Standort work!OUT | Grabs = Schuhfabrik Etimark (Setzchaschte) / Sevelen = Studio Sevelen hinter dem Haus
- Information zu den verschiedenen Abo's und Preisen findest Du unter [www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)
- Unsere AGB's findest Du ebenfalls auf unserer Webseite
- Ein einmaliges Probetraining mit Voranmeldung ist kostenlos und ohne Verbindlichkeit zur Mitgliedschaft
- Mit dem hi5 WhatsApp INFO-Chat bist Du immer auf dem aktuellsten Stand
- Mit dem hi5 NEWSLETTER wirst Du monatlich per Mail informiert

Willst Du auch in den WhatsApp Chat oder den Newsletter abonnieren? Dann melde Dich direkt bei Beni oder Patricia.



**Studio Sevelen**  
Industriestrasse 1  
CH - 9475 Sevelen

**Studio Grabs**  
Vorderdorfstrasse 8c  
CH - 9472 Grabs

+41 78 845 08 28  
[www.hi5sports.ch](http://www.hi5sports.ch)  
[mail@hi5sports.ch](mailto:mail@hi5sports.ch)

