



SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 11. Juli 2022 bis Samstag 20. August 2022

WOCHE 1



MONTAG 11. JULI 2022

SEVELEN	GRABS	TIME	ACTIVITY	TRAINER	REGISTRATION	PHONE
SEVELEN		09.15 - 10.15	BODYPUMP®	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	STEP & TONING	Daniela Sulser	Anmeldung bis 16.00h bei Daniela	076 451 05 30
		19.00 - 20.00	work!OUT (outdoor Sevelen)	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
		19.15 - 20.15	FASZIEN TRAINING	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS		08.00 - 09.00	PILATES	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis SO 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
		18.15 - 19.15	TRX® sweat	Gabriela John	Anmeldung bis 16.30h bei Gabriela	076 581 19 81
		19.30 - 20.30	BODYPUMP®	Carsten Rybka	Anmeldung bis 17.00h bei Carsten	079 552 16 86

DIENSTAG 12. JULI 2022

SEVELEN	GRABS	TIME	ACTIVITY	TRAINER	REGISTRATION	PHONE
SEVELEN		09.00 - 10.00	F.I.T. mix	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
		17.10 - 18.10	FASZIEN TRAINING	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 16.00h bei Brigitte	079 412 40 90
		18.20 - 19.20	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 - 10.45	BODYPUMP® anschl. Relax & Stretch	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
		18.00 - 19.00	F.I.T. intervall	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 16.30h bei Vanessa	079 578 70 57

MITTWOCH 13. JULI 2022

SEVELEN	GRABS	TIME	ACTIVITY	TRAINER	REGISTRATION	PHONE
SEVELEN		08.15 - 09.15	F.I.T. easy	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
		09.30 - 10.30	PILATES	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
		19.30 - 20.30	BODYART®	Edith Heeb	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS		09.00 - 10.00	STEP & TONING	Daniela Sulser	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	076 451 05 30
		18.00 - 19.00	DANCE fit	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.00h 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 14. JULI 2022

SEVELEN	GRABS	TIME	ACTIVITY	TRAINER	REGISTRATION	PHONE
SEVELEN		08.15 - 09.15	F.I.T. golden age	Brigitte Köppel	Anmeldung bis MI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
		09.30 - 10.30	TRX® burn	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
		19.15 - 20.15	JUMPING power	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57
GRABS		08.00 - 09.00	PILATES golden age	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
		09.15 - 10.15	F.I.T. mix	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	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

FREITAG 15. JULI 2022

SEVELEN	GRABS	TIME	ACTIVITY	TRAINER	REGISTRATION	PHONE
SEVELEN		08.30 - 09.30	JUMPING power	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
		09.45 - 10.45	FASZIEN TRAINING	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
		18.15 - 19.15	BODYPUMP®	Gabriela John	Anmeldung bis 16.30h bei Gabriela	076 581 19 81
GRABS		09.00 - 10.00	F.I.T. mix	Patricia Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
		18.00 - 19.00	FASZIEN TRAINING	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 16.30h bei Brigitte	079 412 40 90

Für sämtliche Kurse bitten wir um pünktliche Anmeldung, direkt beim jeweiligen KursleiterIn / TrainerIn
Die Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Über die Durchführung der Kurse informiert der KursleiterIn / die TrainerIn.

Kinderbetreuung für Kurse am Vormittag

Aufgrund von Ferienabwesenheiten bitten wir um Anfrage bis am Vortag 18.00h bei Beni Blusch 078 845 08 28.



SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 11. Juli 2022 bis Samstag 20. August 2022

WOCHE 2



MONTAG 18. JULI 2022

SEVELEN	09.15 - 10.15	BODYPUMP®	Patricia Blusch	Anmeldung bis SO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	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	FASZIEN TRAINING	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis SO 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	18.15 - 19.15	TRX® sweat	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	BODYPUMP®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

DIENSTAG 19. JULI 2022

SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T. mix	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	17.10 - 18.10	FASZIEN TRAINING	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 16.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	18.20 - 19.20	DANCE fit	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	09.15 - 10.45	BODYPUMP® anschl. Relax & Stretch	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	YOGA	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.00h bei Patricia	079 215 14 60
	19.30 - 20.30	F.I.T. intervall	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57

MITTWOCH 20. JULI 2022

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. easy	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	PILATES	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 (outdoor Sevelen)	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	Daniela Sulser	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	076 451 05 30
	18.00 - 19.00	DANCE fit	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.00h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 20.30	F.I.T. intervall	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57

DONNERSTAG 21. JULI 2022

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. golden age	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.15 - 19.15	4STREATZ®	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.30h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	JUMPING power	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. mix	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	19.30 - 20.30	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60

FREITAG 22. JULI 2022

SEVELEN	08.30 - 09.30	JUMPING power	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	09.45 - 10.45	FASZIEN TRAINING	Beni Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	18.15 - 19.15	BODYPUMP®	Patricia Blusch	Anmeldung bis 16.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	09.00 - 10.00	BODYART®	Patricia Blusch	Anmeldung bis DO 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.00 - 19.00	FASZIEN TRAINING	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.00h bei Beni	078 845 08 28

GRATIS ONLINE MEDIATHEK SOMMER - Montag 18. Juli bis Montag 15. August 2022

Von Montag 18. Juli bis Montag 15. August 2022 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 Dienstag 16. August 2022 kann der Code für die Mediathek wieder regulär angefragt werden.

Für sämtliche Kurse bitten wir um pünktliche Anmeldung, direkt beim jeweiligen KursleiterIn / TrainerIn.
Die Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Über die Durchführung der Kurse informiert der KursleiterIn / die TrainerIn.

Kinderbetreuung für Kurse am Vormittag

Aufgrund von Ferienabwesenheiten bitten wir um Anfrage bis am Vortag 18.00h bei Beni Blusch 078 845 08 28.



SOMMERKURSPLAN GRUPPENTRAINING

Montag 11. Juli 2022 bis Samstag 20. August 2022

WOCHE 3



MONTAG 25. JULI 2022

SEVELEN	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 (outdoor Sevelen)	Patricia Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Patricia	079 215 14 60
GRABS	09.15 - 10.15	F.I.T. toning & stability	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 26. JULI 2022

SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T. mix	Beni Blusch	Anmeldung bis MO 19.00h bei Beni	078 845 08 28
	17.10 - 18.10	FASZIENTRAINING	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 16.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	18.20 - 19.20	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 - 10.45	BODYPUMP® anschl. Relax & Stretch	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	YOGA	Alesandra Beiro	Anmeldung bis 16.00h bei Alesandra	078 601 39 26
	19.30 - 20.30	F.I.T. intervall	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57

MITTWOCH 27. JULI 2022

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. easy	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	PILATES	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 (outdoor Sevelen)	Beni Blusch	Anmeldung bis 17.00h bei Beni	078 845 08 28
	19.30 - 20.30	BODYART®	Brigitte Köppel	Anmeldung bis 17.00h bei Brigitte	079 412 40 90
GRABS	09.00 - 10.00	STEP & TONING	Daniela Sulser	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	076 451 05 30
	18.00 - 19.00	DANCE fit	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76

DONNERSTAG 28. JULI 2022

SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. golden age	Brigitte Köppel	Anmeldung bis DI 19.00h bei Brigitte	079 412 40 90
	09.30 - 10.30	TRX® burn	Patricia Blusch	Anmeldung bis MI 19.00h bei Patricia	079 215 14 60
	18.00 - 19.00	F.I.T. mix	Beni Blusch	Anmeldung bis 16.00h bei Beni	078 845 08 28
	19.15 - 20.15	JUMPING power	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T mix	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

SOMMERPAUSE von Freitag 29. Juli bis und mit Montag 15. August 2022 - während dieser Zeit finden in beiden Studios keine Kurse statt.

WOCHE 4 & 5

GRATIS ONLINE MEDIATHEK SOMMER - Von Montag 18. Juli bis Montag 15. August 2022 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 Dienstag 16. August 2022 sind wieder für Dich da und der Code kann wieder regulär angefragt werden - genieße den Sommer!

Für sämtliche Kurse bitten wir um pünktliche Anmeldung, direkt beim jeweiligen KursleiterIn / TrainerIn
Die Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Über die Durchführung der Kurse informiert der KursleiterIn / die TrainerIn.

Kinderbetreuung für Kurse am Vormittag
Aufgrund von Ferienabwesenheiten bitten wir um Anfrage bis am Vortag 18.00h bei Beni Blusch 078 845 08 28.

SOMMERPAUSE von Freitag 29. Juli bis und mit Montag 15. August 2022 - während dieser Zeit finden in beiden Studios keine Kurse statt.

GRATIS ONLINE MEDIATHEK SOMMER - von Montag 18. Juli bis Montag 15. August 2022 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 Dienstag 16. August 2022 sind wieder für Dich da und der Code kann wieder regulär angefragt werden - genieße den Sommer!

DIENSTAG 16. AUGUST 2022

SEVELEN	GRABS
09.00 - 10.00 18.20 - 19.20 19.30 - 20.30	09.15 - 10.45 18.00 - 19.15 19.30 - 20.20
F.I.T. intervall ZUMBA® TRX® sweat	BODYPUMP® mit anschl. Stretch&Relax YOGA F.I.T. intervall
Marion Gabathuler Marion Gabathuler Marion Gabathuler	Yvonne Vallarsa Alesandra Beiro Vanessa Beeli
Anmeldung bis MO 19.00h bei Marion Anmeldung bis 16.30h bei Marion Anmeldung bis 17.00h bei Marion	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne Anmeldung bis 16.00h bei Alesandra Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa
079 440 54 45 079 440 54 45 079 440 54 45	076 368 67 37 078 601 39 26 079 578 70 57

MITTWOCH 17. AUGUST 2022

SEVELEN	GRABS
08.15 - 09.15 09.30 - 10.30 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30	09.00 - 10.00 18.00 - 19.00 19.30 - 21.00
F.I.T. easy PILATES TRX® sweat BODYART®	STEP & TONING DANCE fit F.I.T. mix anschl. Relax & Stretch
Irene Dorizzi Koller Yvonne Vallarsa Marion Gabathuler Yvonne Vallarsa	Daniela Sulser Alexandra Bachmann Gabriela John
Anmeldung bis DI 19.00h bei Irene Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne Anmeldung bis 17.00h bei Marion Anmeldung bis 17.00h bei Yvonne	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela
076 582 93 15 076 368 67 37 079 440 54 45 076 368 67 37	076 451 05 30 079 338 14 76 076 581 19 81

DONNERSTAG 18. AUGUST 2022

SEVELEN	GRABS
09.30 - 10.30 17.45 - 18.35 18.40 - 19.30 19.40 - 20.30	08.00 - 09.00 09.15 - 10.15 18.15 - 19.15 19.30 - 20.30
TRX® sweat F.I.T. intervall DANCE fit JUMPING power	PILATES golden age F.I.T. mix BODYPUMP® TRX® sweat
Marion Gabathuler Marion Gabathuler Alexandra Bachmann Vanessa Beeli	Rosmarie Gerber Yvonne Vallarsa Rahel Eisenegger Gabriela John
Anmeldung bis MI 19.00h bei Marion Anmeldung bis 16.30h bei Marion Anmeldung bis 16.00h bei Alexandra Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne Anmeldung bis 16.30h bei Rahel Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela
079 440 54 45 079 440 54 45 079 338 14 76 079 578 70 57	079 715 47 54 076 368 67 37 079 521 76 48 076 581 19 81

FREITAG 19. AUGUST 2022

SEVELEN	GRABS
08.30 - 09.30 18.15 - 19.15	09.15 - 10.30 18.00 - 19.00
JUMPING power BODYPUMP®	walkON FASZIEN TRAINING
Vanessa Beeli Rahel Eisenegger	Yvonne Vallarsa Yvonne Vallarsa
Anmeldung bis DO 19.00h bei Vanessa Anmeldung bis 16.30h bei Rahel	Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne Anmeldung bis 16.30h bei Yvonne
079 578 70 57 079 521 76 48	076 368 67 37 076 368 67 37

Für sämtliche Kurse bitten wir um pünktliche Anmeldung, direkt beim jeweiligen KursleiterIn / TrainerIn
Die Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Über die Durchführung der Kurse informiert der KursleiterIn / die TrainerIn.

Kinderbetreuung für Kurse am Vormittag

Aufgrund von Ferienabwesenheiten bitten wir um Anfrage bis am Vortag 18.00h bei Beni Blusch 078 845 08 28.