

# KURSPLAN Gruppentraining | ab Mai 2022



SEVELEN | Industriestrasse 1 (K = gratis Kinderbetreuung | A = Kursanmeldung)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>09.15 - 10.15</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Gabriela John   A bis SO 19.00h	<b>09.00 - 10.00</b> <b>F.I.T. mix</b> Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis MO 19.00h	<b>08.15 - 09.15</b> <b>F.I.T. easy</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel   A bis DI 19.00h	<b>08.15 - 09.15</b> <b>F.I.T. golden age</b> Funktionelles Gesundheitstraining für Senioren Intensität: sanft Brigitte Köppel   A bis MI 19.00h	<b>08.30 - 09.30</b> <b>JUMPING power</b> bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis DO 19.00h
<b>16.30 - 17.30</b> <b>F.I.T. easy</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel   A bis 15.00h	<b>17.10 - 18.10</b> <b>FASZIENTRAINING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Brigitte Köppel   A bis 16.00h	<b>09.30 - 10.30</b> <b>PILATES</b> Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa   A bis DI 19.00h	<b>09.30 - 10.30</b> <b>TRX® burn</b> Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis MI 19.00h	<b>09.45 - 10.45</b> <b>FASZIENTRAINING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch   A bis DO 19.00h
<b>17.45 - 18.35</b> <b>JUMPING easy</b> bellicon® Minitrampolin Training Intensität: sanft/mittel Irene Dorizzi Koller   A bis 16.00h	<b>18.20 - 19.20</b> <b>ZUMBA®</b> Dance Fitness Workout Intensität: mittel Marion Gabathuler   A bis 16.30h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX® burn</b> Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 16.30h	<b>17.45 - 18.35</b> <b>F.I.T. intervall</b> Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler   A bis 16.00h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Rahel Eisenegger A bis 16.30h bei Patricia
<b>18.45 - 19.35</b> <b>STEP &amp; TONING</b> Einfache Step Choreo & Kräftigung Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser   A bis 17.00h	<b>19.30 - 20.30</b> <b>TRX® sweat</b> Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler   A bis 17.00h	<b>19.00 - 20.00</b> <b>work!OUT (outdoor)</b> Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis 17.00h	<b>18.40 - 19.30</b> <b>4STREATZ®</b> Dance Fitness Workout Intensität: mittel Beni Blusch   A bis 17.00h	<b>SAMSTAG</b> <b>08.30 - 09.30</b> <b>WEEKEND special</b> Verschiedene Trainingsformate im Wechsel INFO im hi5 WhatsApp Chat, auf Social Media oder auf der Webseite hi5 Team
<b>19.00 - 20.00</b> <b>work!OUT (outdoor)</b> Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.00h		<b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYART®</b> Kraft/Flexibilität/Balance/Stabilität/Koordination Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch A bis 17.00h bei Patricia	<b>19.40 - 20.30</b> <b>JUMPING power</b> bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis 17.00h bei Beni	
<b>19.45 - 20.45</b> <b>FASZIENTRAINING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch   A bis 17.00h				

GRABS | Vorderdorfstrasse 8c (K = gratis Kinderbetreuung | A = Kursanmeldung)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>08.00 - 09.00</b> <b>PILATES</b> Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft/mittel Rosmarie Gerber   A bis SO 19.00h	<b>09.15 - 10.45</b> <b>BODYPUMP®</b> anschliessend Relax & Stretch Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv/sanft Yvonne Vallarsa   A bis MO 19.00h	<b>09.00 - 10.00</b> <b>STEP &amp; TONING</b> Einfache Step Choreo & Kräftigung Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser   A bis DI 19.00h	<b>08.00 - 09.00</b> <b>PILATES golden age</b> Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft Rosmarie Gerber   A bis MI 19.00h	<b>09.15 - 10.30</b> <b>walkON (outdoor)</b> Nordic Walking mit Kräftigung Treffpunkt Region Werdenberg/Grabs Intensität: mittel Yvonne Vallarsa   A bis DO 19.00h
<b>09.15 - 10.15</b> <b>F.I.T. toning &amp; stability</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa   A bis SO 19.00h	<b>18.00 - 19.15</b> <b>YOGA</b> Yogaflow für Körper, Geist und Seele Alesandra Beiro   A bis 16.00h	<b>18.00 - 19.00</b> <b>ZUMBA®</b> Dance Fitness Workout Intensität: mittel Rahel Eisenegger   A bis 16.00h	<b>09.15 - 10.15</b> <b>F.I.T. mix</b> Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Yvonne Vallarsa   A bis MI 19.00h	<b>18.00 - 19.00</b> <b>FASZIENTRAINING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch / Yvonne Vallarsa A bis 16.00h bei Beni
<b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX® sweat</b> Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Gabriela John A bis 17.00h bei Beni	<b>19.30 - 20.30</b> <b>F.I.T. intervall</b> Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv/sanft Vanessa Beeli   A bis 17.00h	<b>19.30 - 21.00</b> <b>F.I.T. mix</b> anschliessend Relax & Stretch Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv/sanft Gabriela John   A bis 17.00h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Gabriela John A bis 16.30h bei Patricia	<b>SAMSTAG</b> <b>08.30 - 09.30</b> <b>WEEKEND special</b> Verschiedene Trainingsformate im Wechsel INFO im hi5 WhatsApp Chat, auf Social Media oder auf der Webseite hi5 Team
<b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Carsten Rybka   A bis 17.00h			<b>19.30 - 20.30</b> <b>TRX® burn</b> Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.00h	

## A = Kontakte für Anmeldung per SMS oder WhatsApp

Alesandra	078 601 39 26	Gabriela	076 581 19 81	Rosmarie	079 715 47 54
Beni	078 845 08 28	Irene	076 582 93 15	Vanessa	079 578 70 57
Brigitte K.	079 412 40 90	Marion	079 440 54 45	Yvonne	076 368 67 37
Carsten	079 552 16 86	Patricia	079 215 14 60		
Daniela	076 451 05 30	Rahel	079 521 76 48		

**K = gratis Kinderbetreuung mit Voranmeldung bis am Vortag um 18.00h** bei Beni 078 845 08 28

- Treffpunkt walkON | individuell in der Region Grabs / Werdenberg
- Treffpunkt work!OUT | auf dem Platz, hinter dem Studio Sevelen
- Wir empfehlen Dir dem hi5 WhatsApp Chat beizutreten.
- Es lohnt sich den hi5 NEWSLETTER online auf unserer Webseite zu abonnieren.
- Gratis Handtuchservice falls Du mal Dein eigenes Handtuch vergessen hast.
- Während den hi5 Ferien (Sommer & Weihnachten) steht allen Mitgliedern die online Mediathek jeweils 2 Wochen gratis zur Verfügung.
- Gratis Parkplätze bei beiden Studios in Sevelen und Grabs vorhanden, Details siehe auf unserer Webseite.

## PREISE GRUPPENTRAINING

Probetraining | 1x pro Standort

gratis mit Voranmeldung | unverbindlich

Einzelstunde

CHF 25.00

10er Abo

CHF 190.00

5 Monate gültig

20er Abo

CHF 340.00

7 Monate gültig

40er Abo

CHF 590.00

12 Monate gültig

Abonnements Verlängerung möglich für CHF 20.00 pro Monat. Bei Ablauf älter als 12 Monate ist keine Verlängerung mehr möglich.

Saison Abo Einzel

CHF 540.00

6 Monate gültig

Saison Abo Partner (2 Personen)

CHF 910.00

6 Monate gültig

Jahres Abo Einzel

CHF 880.00

12 Monate gültig

Jahres Abo Partner (2 Personen)

CHF 1'460.00

12 Monate gültig

Online Mediathek im Saison und Jahres Abonnement inklusive.

- Time-Stop infolge Krankheit, Unfall, Schwangerschaft möglich – s. AGB
- 1 Abo | 2 Studios - sämtliche gültigen Abo's haben an beiden Standorten in Sevelen & in Grabs uneingeschränkte Gültigkeit.
- Alle Abo's werden persönlich ausgestellt und sind nicht übertragbar.
- Lernende und Studenten erhalten 10% Ermässigung (ausgenommen Probetraining, Aktionen oder Sonderpreise)
- QualiCert Krankenkassen Anerkennung - unsere Kurse sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.



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

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

+41 (0)78 845 08 28  
www.hi5sports.ch  
mail@hi5sports.ch

