

KURSPLAN Gruppentraining | ab 22. August 2022



SEVELEN | Industriestrasse 1 (K = Kinderbetreuung auf Anfrage | A = alle Kurse mit Voranmeldung)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.15 - 10.15 BODYPUMP® Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Gabriela John A bis SO 19.00h	09.00 - 10.00 F.I.T. intervall Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch A bis MO 19.00h	08.15 - 09.15 F.I.T. easy Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel A bis DI 19.00h	08.15 - 09.15 F.I.T. golden age Funktionelles Gesundheitstraining für Senioren Intensität: sanft Brigitte Köppel A bis MI 19.00h	08.30 - 09.30 JUMPING power bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis DO 19.00h
16.30 - 17.30 F.I.T. easy Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel A bis 15.00h	17.10 - 18.10 FASZIENTRAINING Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Brigitte Köppel A bis 16.00h	09.30 - 10.30 PILATES Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa A bis DI 19.00h	09.30 - 10.30 TRX® burn Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch A bis MI 19.00h	09.45 - 10.45 FASZIENTRAINING Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch A bis DO 19.00h
17.45 - 18.35 JUMPING easy bellicon® Minitrampolin Training Intensität: sanft/mittel Irene Dorizzi Koller A bis 16.00h	18.20 - 19.20 ZUMBA® Dance Fitness Workout Intensität: mittel Marion Gabathuler A bis 16.30h	18.15 - 19.15 TRX® burn Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch A bis 16.30h	17.45 - 18.35 F.I.T. intervall Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler A bis 16.00h	18.15 - 19.15 BODYPUMP® Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Rahel Eisenegger A bis 16.30h bei Patricia
18.45 - 19.35 STEP & TONING Einfache Step Choreo & Kräftigung Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser A bis 17.00h	19.30 - 20.30 TRX® sweat Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler A bis 17.00h	19.00 - 20.00 work!OUT (outdoor) Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch A bis 17.00h	18.40 - 19.30 4STREATZ® DANCE fit Dance Fitness Workout Intensität: mittel Beni Blusch / Alexandra Bachmann A bis 17.00h bei Beni	SAMSTAG
19.00 - 20.00 work!OUT (outdoor) Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch A bis 17.00h	19.30 - 20.30 BODYART® Kraft/Flexibilität/Balance/Stabilität/ Koordination Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch A bis 17.00h bei Patricia	19.30 - 20.30 BODYART® Kraft/Flexibilität/Balance/Stabilität/ Koordination Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch A bis 17.00h bei Patricia	19.40 - 20.30 JUMPING power bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis 17.00h bei Beni	08.30 - 09.30 WEEKEND booster 2x monatlich verschiedene Trainingsformate im Wechsel (TRX, F.I.T., work!OUT, BODYART, AEROfight, BODYPUMP etc.) INFO im hi5 WhatsApp Chat oder auf Social Media hi5 Team A bis FR 19.00h beim Trainer
19.45 - 20.45 FASZIENTRAINING Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch A bis 17.00h				

GRABS | Vorderdorfstrasse 8c (K = Kinderbetreuung auf Anfrage | A = alle Kurse mit Voranmeldung)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.00 - 09.00 PILATES Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft/mittel Rosmarie Gerber A bis SO 19.00h	09.15 - 10.15 / 10.45 BODYPUMP® anschliessend Relax & Stretch Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv/sanft Yvonne Vallarsa A bis MO 19.00h	09.00 - 10.00 STEP & TONING Einfache Step Choreo & Kräftigung Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser A bis DI 19.00h	08.00 - 09.00 PILATES golden age Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft Rosmarie Gerber A bis MI 19.00h	09.15 - 10.30 walkON (outdoor) Nordic Walking mit Kräftigung Treffpunkt Region Werdenberg/ Grabs Intensität: mittel Yvonne Vallarsa A bis DO 19.00h
09.15 - 10.15 F.I.T. toning & stability Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa A bis SO 19.00h	18.00 - 19.15 YOGA Yogaflow für Körper, Geist und Seele Alesandra Beiro A bis 16.00h	18.00 - 19.00 ZUMBA® Dance Fitness Workout Intensität: mittel Rahel Eisenegger A bis 16.00h	09.15 - 10.15 F.I.T. mix Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Yvonne Vallarsa A bis MI 19.00h	18.00 - 19.00 FASZIENTRAINING Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch / Yvonne Vallarsa A bis 16.00h bei Beni
18.15 - 19.15 TRX® sweat Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Gabriela John A bis 17.00h bei Beni	19.30 - 20.30 F.I.T. intervall Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Vanessa Beeli A bis 17.00h	19.30 - 20.30 / 21.00 F.I.T. mix anschliessend Relax & Stretch Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv/sanft Gabriela John A bis 17.00h	18.15 - 19.15 BODYPUMP® Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Gabriela John A bis 16.30h bei Patricia	SAMSTAG
19.30 - 20.30 BODYPUMP® Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Carsten Rybka A bis 17.00h			19.30 - 20.30 TRX® burn Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch A bis 17.00h	08.30 - 09.30 WEEKEND booster 2x monatlich verschiedene Trainingsformate im Wechsel (TRX, F.I.T., work!OUT, BODYART, AEROfight, BODYPUMP etc.) INFO im hi5 WhatsApp Chat oder auf Social Media hi5 Team A bis FR 19.00h beim Trainer

A = Kontakte für Anmeldung per SMS oder WhatsApp

Alesandra	078 601 39 26	Daniela	076 451 05 30	Rahel	079 521 76 48
Alexandra	079 338 14 76	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		

K = Kinderbetreuung auf Anfrage 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.
- 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

