

# KURSPLAN WINTER | AB 16.01.2023



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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p><b>09.15 - 10.15</b> <b>BODYPUMP®</b></p> <p>Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Gabriela John   A bis SO 19.00h</p>	<p><b>09.00 - 10.00</b> <b>K</b> <b>F.I.T. intervall</b></p> <p>Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis MO 19.00h</p>	<p><b>08.15 - 09.15</b> <b>F.I.T. easy</b></p> <p>Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel   A bis DI 19.00h</p>	<p><b>08.15 - 09.15</b> <b>F.I.T. golden age</b></p> <p>Funktionelles Gesundheitstraining für Senioren Intensität: sanft Brigitte Köppel   A bis MI 19.00h</p>	<p><b>08.30 - 09.30</b> <b>K</b> <b>JUMPING power</b></p> <p>bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis DO 19.00h bei Beni</p>
<p><b>17.00 - 18.00</b> <b>F.I.T. easy</b></p> <p>Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel   A bis 16.00h</p>	<p><b>17.10 - 18.10</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b></p> <p>Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Brigitte Köppel   A bis 16.00h</p>	<p><b>09.30 - 10.30</b> <b>K</b> <b>F.I.T. toning &amp; stability</b></p> <p>Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa   A bis DI 19.00h</p>	<p><b>09.30 - 10.30</b> <b>K</b> <b>TRX® burn</b></p> <p>Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis MI 19.00h</p>	<p><b>09.45 - 10.45</b> <b>K</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b></p> <p>Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch   A bis DO 19.00h</p>
<p><b>18.15 - 19.15</b> <b>JUMPING mix</b></p> <p>bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Irene Dorizzi Koller</p>	<p><b>18.20 - 19.20</b> <b>ZUMBA®</b></p> <p>Dance Fitness Workout Marion Gabathuler   A bis 16.30h</p>	<p><b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX® burn</b></p> <p>Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 16.30h</p>	<p><b>17.45 - 18.35</b> <b>F.I.T. intervall</b></p> <p>Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler   A bis 16.00h</p>	<p><b>18.15 - 19.15</b> <b>BODYPUMP®</b></p> <p>Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Rahel Eisenegger A bis 16.30h bei Patricia</p>
<p><b>FUNCTIONAL STEP</b></p> <p>Einfache Step Choreo &amp; Kräftigung Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser A bis 16.30h bei Patricia</p> <p><b>KURSE IM WÖCHENTLICHEN WECHSEL</b></p>	<p><b>19.30 - 20.30</b> <b>TRX® sweat</b></p> <p>Schlingentraining / Kraftausdauer &amp; Cardio Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler   A bis 17.00h</p>	<p><b>19.00 - 20.00</b> <b>work!OUT (outdoor)</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis 17.00h</p>	<p><b>18.40 - 19.30</b> <b>4STREAZ®</b></p> <p>Dance Fitness Workout Beni Blusch</p> <p><b>DANCESS</b> <b>NEU</b></p> <p>Dance Fitness Workout Alexandra Bachmann A bis 17.00h bei Beni</p> <p><b>KURSE IM WÖCHENTLICHEN WECHSEL</b></p>	<p><b>SAMSTAG</b></p>
<p><b>19.00 - 20.00</b> <b>work!OUT (outdoor)</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.00h</p>	<p><b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYART®</b></p> <p>Kraft/Flexibilität/Balance/Stabilität/Koordination Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch A bis 17.00h bei Patricia</p>	<p><b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYART®</b></p> <p>Kraft/Flexibilität/Balance/Stabilität/Koordination Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch A bis 17.00h bei Patricia</p>	<p><b>19.40 - 20.30</b> <b>JUMPING power</b></p> <p>bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis 17.00h bei Beni</p>	<p><b>08.30 - 09.30</b> <b>NEU</b> <b>TRX®</b></p> <p><b>F.I.T. intervall</b> <b>AEROFIGHT</b></p> <p>Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Patricia Blusch A bis FR 19.00h bei Beni</p> <p><b>KURSE IM WECHSEL 2x IM MONAT</b> INFO im hi5 WhatsApp Chat</p>
<p><b>19.45 - 20.45</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b></p> <p>Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch   A bis 17.00h</p>				

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p><b>08.00 - 09.00</b> <b>PILATES</b></p> <p>Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft/mittel Rosmarie Gerber   A bis SO 19.00h</p>	<p><b>09.15 - 10.15 / 10.45</b> <b>K</b> <b>BODYPUMP®</b></p> <p>anschliessend <b>Relax &amp; Stretch</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv/sanft Yvonne Vallarsa   A bis MO 19.00h</p>	<p><b>09.00 - 10.00</b> <b>K</b> <b>FUNCTIONAL STEP</b></p> <p>Einfache Step Choreo &amp; Kräftigung Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser   A bis DI 19.00h</p>	<p><b>08.00 - 09.00</b> <b>PILATES golden age</b></p> <p>Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft Rosmarie Gerber   A bis MI 19.00h</p>	<p><b>09.00 - 10.00</b> <b>K</b> <b>TRX® burn</b></p> <p>Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis DO 19.00h</p>
<p><b>09.15 - 10.15</b> <b>F.I.T. toning &amp; stability</b></p> <p>Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa   A bis SO 19.00h</p>	<p><b>18.00 - 19.15</b> <b>YOGA</b></p> <p>Yogaflow für Körper, Geist und Seele Alesandra Beiro   A bis 16.00h</p>	<p><b>18.15 - 19.15</b> <b>ZUMBA®</b></p> <p>Dance Fitness Workout Rahel Eisenegger   A bis 16.30h</p>	<p><b>09.15 - 10.15</b> <b>K</b> <b>F.I.T. mix</b></p> <p>Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Yvonne Vallarsa   A bis MI 19.00h</p>	<p><b>18.00 - 19.00</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b></p> <p>Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch / Yvonne Vallarsa A bis 16.00h bei Beni</p>
<p><b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX® sweat</b></p> <p>Schlingentraining / Kraftausdauer &amp; Cardio Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Gabriela John A bis 16.30h bei Beni</p>	<p><b>19.30 - 20.30</b> <b>F.I.T. intervall</b></p> <p>Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Vanessa Beeli   A bis 17.00h</p>	<p><b>19.30 - 20.30 / 21.00</b> <b>F.I.T. mix</b></p> <p>anschliessend <b>Relax &amp; Stretch</b> Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv/sanft Gabriela John   A bis 17.00h</p>	<p><b>18.15 - 19.15</b> <b>BODYPUMP®</b></p> <p>Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Gabriela John A bis 16.30h bei Patricia</p>	<p><b>SAMSTAG</b></p>
<p><b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYPUMP®</b></p> <p>Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch / Gabriela John A bis 17.00h bei Patricia</p>			<p><b>19.30 - 20.30</b> <b>TRX® burn</b></p> <p>Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.00h</p>	<p><b>08.30 - 09.30</b> <b>NEU</b> <b>BODYART®</b></p> <p><b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b></p> <p>Intensität: sanft/mittel Patricia Blusch / Beni Blusch A bis FR 19.00h bei Patricia</p> <p><b>KURSE IM WECHSEL 2x IM MONAT</b> INFO im hi5 WhatsApp Chat</p>

## A = Kontakte für Anmeldung per SMS oder WhatsApp

Beni	078 845 08 28	Alesandra	078 601 39 26	Marion	079 440 54 45
Patricia	079 215 14 60	Alexandra	079 338 14 76	Rahel	079 521 76 48
		Brigitte K.	079 412 40 90	Rosmarie	079 715 47 54
		Daniela	076 451 05 30	Vanessa	079 578 70 57
		Gabriela	076 581 19 81	Yvonne	076 368 67 37
		Irene	076 582 93 15		

**K = Kinderbetreuung auf Anfrage bis am Vortag um 18.00h** bei Beni 078 845 08 28  
(Montag Vormittags können wir leider keine Kinderbetreuung anbieten)

- 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 auf Verlangen
- 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	225.00	7 Monate gültig
20er Abo	CHF	400.00	9 Monate gültig
Saison Abo Einzel*	CHF	540.00	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 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 bis 25 Jahre erhalten 10% Ermässigung (ausgenommen Einzelstunde, 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

