



KURSPLAN SELFNESS-CENTER SOMMER 2010

**KURSANGEBOT
FÜR HOTELGÄSTE GRATIS**
(AUSSER NORDIC WALKING TOUREN (25 CHF))
ANMELDUNG 24H IM VORAUS ERFORDERLICH
(SELFNESS ODER RECEPTION)
****ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN****

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	9:15 — 10:15 JAZZERCISE STANDARD *	9:00 — 12:00 NORDIC WALKING ZUM WETTERHORN MIT STRETCH & RELAX*	8:00 — 9:00 MEDITATIVES ERWACHEN MIT MARIANNE	9:00 — 12:00 NORDIC WALKING AUF BORT MIT KNEIPPEN*	8:45 — 10:00 STEP AEROBIC*		9:00 — 12:00 NORDIC WALKING BURGLAUENEN MIT KNEIPP / STRETCH*
	12:15 — 13:15 SPEEDING+STRETCH MIT MARIANNE	12:15 — 13:15 YOGA MIT BERNADETTE	9:15 — 10:15 JAZZERCISE STANDARD				
	*Treffpunkt Selfness			*Treffpunkt Selfness	*nicht während der Schulferien		*Treffpunkt Selfness
NACHMITTAG / ABEND	16:30 — 17:30 PILATES BAUCH / RÜCKEN MIT MARIANNE	17:45 — 18:45 KARATE FOR KIDS*	17:30 — 18:30 JAZZERCISE JUNIORS*	18:30 — 19:30 KARATE	18:00 — 19:00 KICKPOWER (START 25.06. /8 TERMINE) (BLOCKKURS) MIT IRENE VON ATZIGEN*	18:00 — 19:00 PILATES MIT MARIANNE	18:45 — 19:45 KLANGSCHALEN-REISE MIT BERNADETTE*
	18:45 — 19:45 FIT-GYMNASTIK	19:00 — 20:00 JAZZERCISE STANDARD	18:30 — 19:45 HATHA YOGA* MIT MARIANNE	20:00 — 21:00 JAZZERCISE STANDARD			
	20:00 — 21:00 POWER YOGA / PILATES MIT SUSI		20:00 — 21:15 HATHA YOGA* MIT MARIANNE				
	*Nicht während der Schulferien	*nicht für Hotelgäste Kinder		*Nicht während der Schulferien			*jeden letzten Sonntag im Monat