



Kursplan Selfness Center

Winter 2018/19

Kursangebot
für Hotelgäste gratis
Anmeldung 24h im Voraus erforderlich
Tel.: 033 854 31 49
selfness@eiger-grindelwald.ch
Mindestteilnehmerzahl 3 Personen
Änderungen vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	8:45 – 9:45 Pilates mit Andrea <small>(nicht während der Schulferien)</small>	9:00 – 10:00 BBP mit Thomas	8:30 – 9:30 Jazzercise Standard <small>(jede 2. Woche)</small>	10:00 – 11:00 Hatha Yoga Basic mit Thomas	8:45 – 9:45 Step Aerobic mit Jaqueline <small>(nicht während der Schulferien)</small>		
			9:45 – 10:45 Engpassdehnung mit Nadja G. <small>(nicht während der Schulferien)</small>				
	12:15 – 13:15 Speeding mit Angi						
Nachmittag / Abend	17:30 – 18:30 Sypoba-Training mit Eva	17:45 – 18:30 Rumpfstabilität			15:30 – 16:00 Mind Chi mit Birgit		
	18:45 – 19:45 Fit-Gymnastik mit Esther	18:45 – 19:45 Speeding mit Angi	18:15 – 19:25 19:40 – 20:50 Hatha Yoga mit Marianne	18:45 – 19:45 Pilates mit Andrea			
	20:00 – 21:00 Sypoba-Training für Einsteiger mit Eva	20:00 – 21:00 Skills Workout mit Eefje	19:30 – 20:30 HIIT <small>(High Intensity Intervall Training)</small> mit Eefje		19:45 – 20:45 Speeding mit Heidi		