



# Kursplan Selfness Center

## Sommer 2019

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	8:30 – 9:30 Engpassdehnung mit Nadja G. <small>(nicht während der Schulferien)</small>	8:00 – 9:00 Gentle Hatha Yoga mit Giulia	8:45 – 9:45 Step Aerobic mit Jacqueline <small>(nicht während der Schulferien)</small>		
			9:45 – 10:30 Rumpfstabilität				
	12:15 – 13:15 Speeding mit Angi						
Nachmittag / Abend	17:30 – 18:30 Sypoba-Training mit Eva	17:45 – 18:30 Rumpfstabilität mit Nadja			15:30 – 16:00 Mind Chi mit Birgit		
	18:45 – 19:45 Fit-Gymnastik mit Esther	18:45 – 19:45 Running mit Angi	18:15 – 19:25 Hatha Yoga mit Marianne	18:45 – 19:45 Pilates mit Andrea			
			19:30 – 20:30 HIIT mit Nadja		19:00 – 20:00 Skills Workout mit Eefje / Thomas		