

# KURSPLAN SELFNESS CENTER SOMMER 2022



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

echt. menschlich. inspirierend.

## MONTAG

8:30–9:30

Pilates

mit Andrea

(nicht während der Schulferien)

## DIENSTAG

## MITTWOCH

8:30–9:30

Jazzercise

mit Romy

9:45–10:45

BBP

mit Meli

## DONNERSTAG

## FREITAG

8:45–10:15

Step Aerobic

mit Jacqueline

(nicht während der Schulferien)

9:00–10:00

Yin Yoga

mit Marianne

17:30–18:30

Sypoba

mit Meli

17:45–18:30

Rumpfstabilität

mit Selfness Team

18:45–19:45

Fit-Gymnastik

mit Esther

18:45–20:15

Speeding / Running

mit Angi

18:15–19:25

Yoga

mit Marianne

18:45–19:45

Pilates

mit Andrea

(nicht während der Schulferien)

20:00–21:00

Yoga

mit Mona

19:35–20:50

Yoga

mit Marianne

20:00–21:00

Pilates

mit Andrea

(nicht während der Schulferien)

16:00–16:40

Achtsames Atmen

& Meditation

mit Marianne



eiger-grindelwald.ch

