

# stundenplan

[www.momentum4you.ch](http://www.momentum4you.ch)

Montag	0855-0950 Uhr	Rücken - Bauch - Beckenboden	Edith
	1005-1105 Uhr	Antara-Training®	Corinna
	1750-1905 Uhr	Jazzdance	Sigi
	1915-2010 Uhr	Rücken - Bauch - Beckenboden	Pia
	2020-2120 Uhr	Bew.-Training nach Liebscher & Bracht	Pia
Dienstag	0900-1000 Uhr	Nia	Cristina
	1800-1855 Uhr	Zumba	Gaby
	1900-2000 Uhr	Nia	Cristina
	2005-2100 Uhr	RückenPlus - für SIE & IHN	Magy
Mittwoch	0855-0950 Uhr	Rücken - Bauch - Beckenboden	Edith
	1005-1105 Uhr	Antara-Training®	Corinna
	1215-1315 Uhr	Fit-Gymnastik für Männer	Bea
	1745-1845 Uhr	Nia	Andrea
	1900-2000 Uhr	Antara-Training®	Corinna
	2015-2130 Uhr	sixpack4you	Corinna
Donnerstag	0900-0950 Uhr	Morgengymnastik 60+	Marianne
	1005-1105 Uhr	Antara-Training®	Corinna
	1745-1840 Uhr	Rücken-Training - Frauen & Männer	Edith
	1900-2000 Uhr	Antara-Training®	Corinna
	2015-2130 Uhr	sixpack4you	Corinna
Freitag	0900-1000 Uhr	Nia	Cristina
	1010-1110 Uhr	sixpack4you	Corinna
	1830-1930 Uhr	friday4you (einmal im Monat)	Corinna
Samstag	1015-1115 Uhr	Nia (zweimal im Monat)	Andrea