

Stundenplan ab 01. Januar 2019

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---------------------------|
| Early Bird * 06:10 - 07:10 Uhr | Early Bird * 06:10 - 07:10 Uhr | Early Bird * 06:10 - 07:10 Uhr | Early Bird * 06:10 - 07:10 Uhr | | |
| Mama Fitness 09:30 - 10:30 Uhr | Mama Fitness 09:15 - 10:15 Uhr Breitsch | Mama Fitness 09:15 - 10:15 Uhr | Mama Fitness 09:30 - 10:30 Uhr | Mama & Papa Fitness 09:30 - 10:30 Uhr | Yoga 10:00 - 11:15 Uhr |
| | | | Rückbildung Yoga & Pilates * 10:30 - 11:30 Uhr | | |
| Lunch Fit 12:10 - 12:50 Uhr | | | Lunch Fit 12:10 - 12:50 Uhr | | |
| | Aktiv Fit - Bewegt durchs Alter* 14:30 - 15:30 Uhr 12 Wochenkurs | | | | |
| | After Work Fit 17:30 - 18:30 Uhr | | | | |
| | Athleticflow 18:45 - 19:45 Uhr | Rückenschule* 18:00 - 19:15 Uhr 10 Wochenkurs | Outdoor Fitness 18:30 - 19:30 Uhr Liebefeld (BAG) | | |

Alle Kurse finden in Köniz statt, ausser etwas anderes steht am Kurs selber * geschlossener Kurs, keine Einzeltrainings buchbar

Regelmässig finden ausserdem Workshops und Trainings an den Wochenenden statt, weitere Informationen dazu auf unserer Homepage.