

Stundenplan im Klosterhof Winter / Frühling 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Matte CHF 420.-	Matte CHF 420.-	Matte CHF 440.-	Matte CHF 380.-	Matte CHF 380.-
Reformer CHF 567.-	Reformer CHF 567.-	Reformer CHF 594.-	Reformer CHF 513.-	
Pilates 07.50 – 08.50 Pilates 09.00 – 10.00 Reformer Level 1 16.30 – 17.30 Reformer Level 2 17.30 – 18.30 bellicon Bounce 19.30 – 20.30	Reformer Level 2 07.45 – 8.45 Vinyasa Yoga 09.00 – 10.15 Vinyasa Yoga 60+ (Sanftes Yoga, Beweglichkeit, Mobilisation) 10.30 – 11.30 Pilates 18.15 – 19.15 Power Yoga 19.30 – 20.30	Reformer Level 1 08.00 – 09.00 Senioren Pilates & Gleichgewicht 17.00 – 18.00 Pilates 18.45 – 19.45 Pilates Männer 20.00 – 21.00	Reformer Level 1 07.30 – 08.30 bellicon Bounce 18.30 – 19.30 Vinyasa Yoga 19.45 – 21.00	Vinyasa Yoga 06.30 – 07.30 Pilates 07.50 – 08.50 Pilates/TRX 09.00 – 10.00 Senioren Pilates & Gleichgewicht 10.15 – 11.15
09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.
16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.
23.01.	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.
30.01.	31.01.	01.02.	02.02.	03.02.
06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.
13.02.	14.02.	15.02.	16.02.*	17.02.*
20.02.*	21.02.*	22.02.*	23.02.*	24.02.*
27.02.	28.02.	01.03.	02.03.	03.03.
06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.
13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.
20.03.	Heiliger Benedikt *	22.03.	23.03.	24.03.
27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.
03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.*
10.04.*	11.04.*	12.04.*	13.04.*	14.04.*
17.04.*	18.04.*	19.04.*	20.04.*	21.04.*
24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.
01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.
08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.
15.05.	16.05.	17.05.	Auffahrt *	19.05.
22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.
Pfingstmontag *	30.05.	31.05.	01.06.	02.06.
05.06.	06.06.	07.06.	Fronleichnam *	09.06.*
12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.
19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.
26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.

Christine Biedermann
Pilates
079 706 51 25

Marina Branger
Vinyasa Yoga
079 635 11 25

Fränzi Camenzind
bellicon Bounce / Move
079 777 37 54

Ruth Arnet
Power Yoga
079 228 32 10

* Feiertage / Ferien

Vinyasa Yoga und
Reformer: Ferien nicht
analog Schulferien