

# Stundenplan im Klosterhof Herbst / Winter 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Matte CHF 352.-	Matte CHF 352.-	Matte CHF 330.-	Matte CHF 330.-	Matte CHF 330.-
Reformer CHF 464.-	Reformer CHF 464.-	Reformer CHF 435.-	Reformer CHF 435.-	
<b>Pilates</b> 07.50 – 08.50  <b>Pilates</b> 09.00 – 10.00  <b>Reformer Level 1</b> 16.30 – 17.30  <b>Reformer Level 2</b> 17.30 – 18.30  <b>bellicon Bounce</b> 19.30 – 20.30	<b>Reformer Level 2</b> 07.45 – 08.45  <b>Vinyasa Yoga</b> 09.00 – 10.15  <b>Vinyasa Yoga 60+</b> (Sanftes Yoga, Beweglichkeit, Mobilisation) 10.30 – 11.30  <b>Pilates</b> 18.15 – 19.15  <b>Power Yoga</b> 19.30 – 20.30	<b>Reformer Level 1</b> 08.00 – 09.00  <b>Senioren Pilates &amp; Gleichgewicht</b> 17.00 – 18.00  <b>Pilates</b> 18.45 – 19.45  <b>Pilates Männer</b> 20.00 – 21.00	<b>Reformer Level 1</b> 07.30 – 08.30  <b>bellicon Bounce</b> 18.30 – 19.30  <b>Vinyasa Yoga</b> 19.45 – 21.00	<b>Vinyasa Yoga</b> 06.30 – 07.30  <b>Pilates</b> 07.50 – 08.50  <b>Pilates/TRX</b> 09.00 – 10.00  <b>Senioren Pilates &amp; Gleichgewicht</b> 10.15 – 11.15
12.08.	13.08.	14.08.	15.08.*	16.08.
19.08.	20.08.	21.08.	22.08.	23.08.
26.08.	27.08.	28.08.	29.08.	30.08.
02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.
09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.
16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.
23.09.	24.09.	25.09.*	26.09.	27.09.
30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.
07.10.*	08.10.*	09.10.*	10.10.*	11.10.*
14.10.*	15.10.*	16.10.*	17.10.*	18.10.*
21.10.*	22.10.*	23.10.*	24.10.*	25.10.*
28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.*
04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.
11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.
18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.
09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.
16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.

**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: Ferien nicht analog Schulferien

