

Montag

Pilates-Slings
08.30-09.25
Heitere

Outdoor-
Training
08.45-09.45

Pilates-Slings
09.30-10.25
Heitere

Kraftstoff
12.15 - 13.05
Hirschpark

Pilates-Slings
12.15-13.10
Heitere

TRX
12.15-13.05
Wiggere

Pilates
Reformer
17.30 - 18.25
Heitere

Aquafit
18.00 - 18.45
HB Rothrist

Pilates-Slings
17.30-18.25
Wiggere

Pilates
18.30-19.25
Wiggere

Kraftstoff
18.30-19.20
Hirschpark

Aquafit
19.00 - 19.45
HB Rothrist

Outdoor-
Training
19.10-20.10

Pilates
Reformer
19.45 - 20.40
Heitere

TRX
19.40-20.30
Wiggere

Dienstag

Pilates
Reformer
09.00 - 09.55
Heitere

Pilates-Slings
09.00-09.55
Wiggere

Pilates-Slings
10.00-10.55
Wiggere

Pilates
Reformer
12.15 - 13.10
Heitere

Pilates-Slings
18.00-18.55
Heitere

TRX
18.00-18.50
Wiggere

Kraftstoff
18.00-18.50
Hirschpark

Hatha-Yoga
19.15 - 20.15
Städtli

TRX
19.00-19.50
Wiggere

Kraftstoff
19.00-19.50
Hirschpark

Pilates
Reformer
20.15 - 21.10
Heitere

Mittwoch

TRX
08.30-09.20
Wiggere

Pilates
Reformer
08.30 - 09.25
Heitere

Pilates-Slings
09.30-10.25
Wiggere

TRX
12.15-13.05
Wiggere

TRX
17.30 - 18.20
Wiggere

Pilates-Slings
18.30-19.25
Wiggere

Meditation
18.30-19.20
Städtli

Kraftstoff
18.30-19.20
Hirschpark

Aquafit
19.00 - 19.45
HB Rothrist

TRX
19.40-20.30
Wiggere

Pilates-Slings
19.45 - 20.40
Heitere

Donnerstag

Hatha-Yoga
08.45-09.45
Städtli

Pilates-Slings
09.00-09.55
Wiggere

Hatha-Yoga
16.15 - 17.15
Städtli

Pilates
Reformer
16.45 - 17.40
Heitere

Hatha-Yoga
17.30 - 18.30
Städtli

Pilates
Reformer
17.45 - 18.40
Heitere

TRX
18.00-18.50
Wiggere

Pilates-Slings
19.00-19.55
Heitere

TRX
19.00-19.50
Wiggere

Kraftstoff
20.00 - 20.50
Hirschpark

Freitag

Pilates
Reformer
07.30 - 08.25
Heitere

Pilates-Slings
08.30-09.25
Heitere

Pilates
Reformer
08.30 - 09.25
Heitere

Aquafit
10.00 - 10.45
HB Rothrist

Samstag

Pilates-Slings
08.30-09.25
Wiggere

Hatha-Yoga
08.30-09.30
Städtli

TRX
09.30-10.20
Wiggere

husner
sportbegleitung und -beratung

Online-Lektionen:

Pilates-Slings, TRX, Hatha-Yoga:
immer am Montag, Mittwoch & Freitag
um 9 Uhr buchbar,
Aufzeichnung 3 Tage gültig

Yoga Nidra:
immer am Mittwoch
um 9 Uhr buchbar,
Aufzeichnung 6 Tage gültig



husner
sportbegleitung und -beratung