

Montag

08.30–09.30 Uhr	Mobility Time Out	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
09.30–10.30 Uhr	Yoga für ältere Menschen	Seemattweg 41, Küssnacht	Claudia Furrer
17.00–17.55 Uhr	Pilates	Schulhaus Immensee, Mehrzweckhalle	Fit Plausch
18.00–18.55 Uhr	Fune Tone	Schulhaus Immensee, Mehrzweckhalle	Fit Plausch
19.00–20.00 Uhr	FitPlausch Fitness	Schulhaus Immensee, Mehrzweckhalle	Fit Plausch
19.00–20.00 Uhr	Yoga (Gentle Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier Team
19.30–20.30 Uhr	Yin Yoga	Bahnhofstrasse 8, Küssnacht	Manuela Mammeri
20.15–21.15 Uhr	Yin Yoga	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
20.30–21.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Corinna Korner
078 220 44 27
corinnakorner.ch



Edith Sidler
079 405 72 74
edith.sidler@bluewin.ch



Fast-Fit Merlischachen
fastfit.clubdesk.ch

Dienstag

09.00–10.00 Uhr	Seniorenturnen/FitGym	Turnhalle, Merlischachen	Pro Senectute
09.30–10.30 Uhr	Power Yoga	Time Out Training	Iwan Kälin
10.45–11.45 Uhr	Rückbildungskurs mit Marinella	Bahnhofstrasse 8, Küssnacht	Manuela Mammeri
17.30–18.45 Uhr	Yoga (Anfänger)	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
18.15–19.15 Uhr	Yoga (Vinyasa)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.00–20.15 Uhr	Yoga (Fortgeschritten)	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
19.00–20.00 Uhr	Pilates	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
19.30–21.00 Uhr	Bewegen & Entspannen	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Yvonne Ziegner
20.30–21.30 Uhr	Kickboxen (Fortgeschrittene)	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Fit Plausch
079 407 47 17
fit-plausch.ch



Kensho
kenshokampfkunst.ch



Livia Meier
Yoga & Wellbeing
liviamoier.ch

Mittwoch

14.00–15.00 Uhr	Seniorenturnen/FitGym	Im Bethlehem, Immensee	Pro Senectute
17.45–18.45 Uhr	Bewegungs-/Faszien-/Rückentraining	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
18.00–18.50 Uhr	Funktionelles Training/Bootcamps	Outdoor oder Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
18.30–19.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
18.45–19.45 Uhr	Meditation / Yin Yoga (alternierend)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier Team
19.00–20.00 Uhr	Yoga (Hatha / Vinyasa)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
19.00–19.50 Uhr	Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
19.00–20.00 Uhr	Outdoor Bewegung mit Spass	Quai, Küssnacht	Manuela Mammeri
18.15–19.15 Uhr	Yoga (Sanft)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier Team
19.00–20.00 Uhr	MOON YOGA (sanft, all levels)	Seemattweg 39 Küssnacht	Susanne Kurth
19.30–20.45 Uhr	QiGong	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Ueli Schneider
20.00–21.15 Uhr	Tai Chi	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
20.00–20.50 Uhr	Faszien-Ganzkörpertraining	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit



Manuela Mammeri
079 100 87 12
www.8-sam.site



Nicole Steinauer
076 410 48 47
yoga-essenz.ch



Pro Senectute
Kanton Schwyz
041 825 13 88
sz.prosenectute.ch



Time Out Training
041 530 33 33
timeout-training.ch

Donnerstag

08.45–10.00 Uhr	Yoga (Fortgeschritten)	Seemattweg 39, Küssnacht	Edith Sidler
09.00–10.30 Uhr	Yoga (Hatha)	Seemattweg 41, Küssnacht	Claudia Furrer
15.00–16.00 Uhr	Seniorenturnen/FitGym	Turnhalle Seematt 2, Küssnacht	Pro Senectute
17.55–18.45 Uhr	Ausdauer-/Kraft-/Fatburntraining	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
19.00–20.00 Uhr	Yoga (Gentle Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.00–20.30 Uhr	Yoga (Hatha)	Seemattweg 39, Küssnacht	Claudia Furrer
19.00–20.15 Uhr	Karate	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
20.30–21.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Ueli Schneider
079 788 35 12
lebendigkeitsgruppen.ch/
qigong



Yvonne Ziegner
075 414 07 55
lebendigkeitsgruppen.ch

Freitag

08.15–09.15 Uhr	Yoga (Vinyasa)	Grepperstrasse 41, Küssnacht	Nicole Steinauer
09.00–10.00 Uhr	Yoga (Morningflow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
17.30–18.45 Uhr	Yoga für Mormonbalance	Grepperstrasse 41, Küssnacht	Nicole Steinauer



Claudia Furrer
078 715 48 07
rioyoga.ch