

**Montag**

|                 |                               |                             |                   |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 08.30-09.30 Uhr | <b>Mobility Time Out</b>      | Bodenstrasse 20, Küssnacht  | Time Out Training |
| 09.00-10.00 Uhr | <b>Yoga (Morningflow)</b>     | Seemattweg 39, Küssnacht    | Livia Meier Team  |
| 18.15-19.15 Uhr | <b>Vinyasa Flow Yoga</b>      | Bahnhofstrasse 8, Küssnacht | Mrs. Sporty       |
| 19.00-20.00 Uhr | <b>Yoga (Hatha / Vinyasa)</b> | Im Bethlehem 4, Immensee    | Corinna Korner    |
| 19.00-20.15 Uhr | <b>Karate</b>                 | Seemattweg 39, Küssnacht    | Kensho            |
| 19.00-19.55 Uhr | <b>Fitness</b>                | Turnhalle, Immensee         | Fit Plausch       |
| 19.00-20.00 Uhr | <b>Yoga (Gentle Flow)</b>     | Seemattweg 39, Küssnacht    | Livia Meier       |
| 19.30-20.30 Uhr | <b>Yin Yoga</b>               | Bahnhofstrasse 8, Küssnacht | Mrs. Sporty       |
| 20.15-21.15 Uhr | <b>Yin Yoga</b>               | Im Bethlehem 4, Immensee    | Corinna Korner    |
| 20.30-21.30 Uhr | <b>Kickboxen</b>              | Seemattweg 39, Küssnacht    | Kensho            |
| 09.00-10.00 Uhr | <b>Yoga (Morningflow)</b>     | Seemattweg 39, Küssnacht    | Livia Meier       |



Corinna Korner  
078 220 44 27  
corinnakorner.ch



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



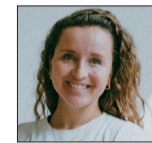
Fast-Fit Merlischachen  
fastfit.clubdesk.ch



Fit Plausch  
079 407 47 17  
fit-plausch.ch



Kensho  
kenshokampfkunst.ch



Livia Meier  
Yoga & Wellbeing  
liviamer.ch

**Dienstag**

|                 |                                     |                              |                   |
|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 09.00-10.00 Uhr | <b>Seniorenturnen/FitGym</b>        | Turnhalle, Merlischachen     | Pro Senectute     |
| 17.30-18.45 Uhr | <b>Yoga (Anfänger)</b>              | Gymnasium, Immensee          | Edith Sidler      |
| 18.15-19.15 Uhr | <b>Yoga (Vinyasa)</b>               | Seemattweg 39, Küssnacht     | Livia Meier       |
| 19.00-20.15 Uhr | <b>Yoga (Fortgeschritten)</b>       | Gymnasium, Immensee          | Edith Sidler      |
| 19.00-20.00 Uhr | <b>Pilates</b>                      | Bodenstrasse 20, Küssnacht   | Time Out Training |
| 19.30-21.00 Uhr | <b>Bewegen &amp; Entspannen</b>     | Bahnhofstrasse 13, Küssnacht | Yvonne Ziegner    |
| 20.30-21.30 Uhr | <b>Kickboxen (Fortgeschrittene)</b> | Seemattweg 39, Küssnacht     | Kensho            |

**Mittwoch**

|                 |  |                                       |                  |
|-----------------|--|---------------------------------------|------------------|
| 14.00-15.00 Uhr | <b>Seniorenturnen/FitGym</b>               | Im Bethlehem, Immensee                | Pro Senectute    |
| 17.45-18.45 Uhr | <b>Bewegungs-/Faszien-/Rückentraining</b>  | Im Bethlehem 4, Immensee              | Corinna Korner   |
| 18.00-18.50 Uhr | <b>Funktionelles Training/Bootcamps</b>    | Outdoor oder Turnhalle, Merlischachen | Fast Fit         |
| 18.30-19.30 Uhr | <b>Kickboxen</b>                           | Seemattweg 39, Küssnacht              | Kensho           |
| 19.00-20.00 Uhr | <b>Yoga (Hatha / Vinyasa)</b>              | Im Bethlehem 4, Immensee              | Corinna Korner   |
| 19.00-19.50 Uhr | <b>Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit</b> | Turnhalle, Merlischachen              | Fast Fit         |
| 19.00-20.00 Uhr | <b>Outdoor Bewegung mit Spass</b>          | Quai, Küssnacht                       | Mrs. Sporty      |
| 19.30-20.30 Uhr | <b>Yoga (Sanft)</b>                        | Seemattweg 39, Küssnacht              | Livia Meier Team |
| 19.30-20.45 Uhr | <b>QiGong</b>                              | Bahnhofstrasse 13, Küssnacht          | Ueli Schneider   |
| 20.00-21.15 Uhr | <b>Tai Chi</b>                             | Seemattweg 39, Küssnacht              | Kensho           |
| 20.00-20.50 Uhr | <b>Faszien-Ganzkörpertraining</b>          | Turnhalle, Merlischachen              | Fast Fit         |



Mrs. Sporty  
079 100 87 12  
mrssporty.ch/club/  
küssnacht



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



Ueli Schneider  
079 788 35 12  
lebendigungsgruppen.ch/  
qigong



Yvonne Ziegner  
075 414 07 55  
lebendigungsgruppen.ch

**Donnerstag**

|                 |   |                                |               |
|-----------------|---|--------------------------------|---------------|
| 08.45-10.00 Uhr | <b>Yoga (Fortgeschritten)</b>           | Seemattweg 39, Küssnacht       | Edith Sidler  |
| 09.30-10.30 Uhr | <b>Linedance (ab 24. Oktober)</b>       | Seemattweg 41, Küssnacht       | Pro Senectute |
| 15.00-16.00 Uhr | <b>Seniorenturnen/FitGym</b>            | Turnhalle Seematt 2, Küssnacht | Pro Senectute |
| 17.55-18.45 Uhr | <b>Ausdauer-/Kraft-/Fatburntraining</b> | Turnhalle, Merlischachen       | Fast Fit      |
| 19.00-20.00 Uhr | <b>Yoga (Gentle Flow)</b>               | Seemattweg 39, Küssnacht       | Livia Meier   |
| 19.00-20.15 Uhr | <b>Karate</b>                           | Seemattweg 39, Küssnacht       | Kensho        |
| 20.30-21.30 Uhr | <b>Kickboxen</b>                        | Seemattweg 39, Küssnacht       | Kensho        |

**Freitag**

|                 |                           |                              |                  |
|-----------------|---------------------------|------------------------------|------------------|
| 08.15-09.15 Uhr | <b>Yoga (Vinyasa)</b>     | Grepperstrasse 41, Küssnacht | Nicole Steinauer |
| 09.00-10.00 Uhr | <b>Yoga (Morningflow)</b> | Seemattweg 39, Küssnacht     | Livia Meier      |