

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



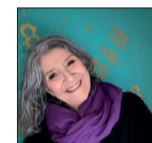
Kensho
kenshokampfkunst.ch



Livia Meier
Yoga & Wellbeing
liviameier.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
19.30-20.45 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