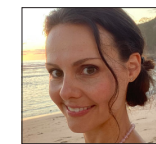


Montag

07.00-07.30 Uhr	Yoga (Early Bird)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
09.30-10.30 Uhr	Yoga (Slow)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
12.30-13.00 Uhr	Yoga (Lunchtime)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
13.30-14.00 Uhr	Bewegungs-/Faszien-/Rückentraining	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
17.00-17.55 Uhr	Pilates	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
18.00-19.00 Uhr	Pilates	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
19.00-20.00 Uhr	Yoga (Slow)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
19.00-20.15 Uhr	Karate	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	Modern Dance	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
19.00-19.55 Uhr	Fitness	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
19.15-20.15 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
19.30-20.45 Uhr	QiGong	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Ueli Schneider
20.00-21.15 Uhr	Ballett	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
20.15-21.00 Uhr	Yoga (Yin)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
20.30-21.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Chantal Ege
078 807 16 41
chigim.ch



Corinna Korner
078 220 44 27
corinnakorner.ch



Edith Sidler
079 405 72 74



Fit Plausch
079 407 47 17
fit-plausch.ch



Kensho
kenshokampfkunst.ch



Lit Dance
lit-dance.com



Livia Meier
liviamer.ch



Pro Senectute
041 825 13 83
sz.prosenectute.ch



Ueli Schneider
079 788 35 12
lebendigungsgruppen.ch/
qigong

Dienstag

17.30-18.45 Uhr	Yoga (Anfänger:innen)	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
18.30-19.30 Uhr	Yoga (Vinyasa Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
18.45-20.00 Uhr	Ballett (Anfänger:innen)	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
19.00-20.15 Uhr	Yoga (Fortgeschritten)	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
20.30-21.30 Uhr	Kickboxen (Fortgeschrittene)	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

Mittwoch

8.45-9.45 Uhr	Bewegung, Spiel & Spass	Turnhalle Merlischachen	Pro Senectute
9.00-10.00 Uhr	Pilates	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
12.30-13.00 Uhr	Yoga (Lunchtime)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
13.30-14.00 Uhr	Bewegungs-/Faszien-/Rückentraining	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
14.30-15.30 Uhr	Bewegung, Spiel & Spass	Im Betlehem, Immensee	Pro Senectute
18.00-19.00 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
18.30-19.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	Yoga (Slow)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
19.30-20.30 Uhr	Yoga (Gentle Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
20.00-21.15 Uhr	Tai Chi	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

Donnerstag

8.45-10.00 Uhr	Yoga (Fortgeschrittene)	Seemattweg 39, Küssnacht	Edith Sidler
9.30-10.30 Uhr	Line Dance (Anfänger:innen)	Seemattweg 41, Küssnacht	Pro Senectute
18.15-19.15 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
19.00-20.15 Uhr	Karate	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	Modern Dance / Pilates	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
19.00-20.00 Uhr	Yoga (Gentle Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
20.30-21.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

Freitag

9.00-10.00 Uhr	Yoga (Morningflow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
9.15-11.15 Uhr	Bewegungspark	Zopf, Küssnacht	Pro Senectute
14.00-15.00 Uhr	Bewegung, Spiel & Spass	Aula Seematt 2, Küssnacht	Pro Senectute