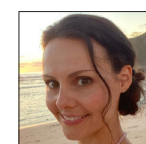


**Montag**

08.30-09.30 Uhr	<b>Mobility Time Out</b>	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
09.30-10.30 Uhr	<b>Yoga (Hatha / Vinyasa)</b>	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
17.00-17.55 Uhr	<b>Pilates</b>	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
18.00-18.55 Uhr	<b>Zumba</b>	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
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
19.30-20.45 Uhr	<b>QiGong</b>	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Ueli Schneider
20.00-21.00 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



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



Katja Schorer  
079 589 38 69  
kinesiologie-ganzheitliche  
körperarbeit.ch



Kensho  
kenshokampfkunst.ch

**Dienstag**

17.30-18.45 Uhr	<b>Yoga (Anfänger:innen)</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
19.30-20.30 Uhr	<b>Yoga (Sanft)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.00-20.00 Uhr	<b>Pilates</b>	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
20.30-21.30 Uhr	<b>Kickboxen (Fortgeschrittene)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

**Mittwoch**

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>Fluyendo</b>	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
19.00-20.00 Uhr	<b>Spas und Bewegung Outdoor</b>	Quai, Küssnacht	Mrs. Sporty
19.30-20.30 Uhr	<b>Meridiandance</b>	Bahnhofstrasse 8, Küssnacht	Katja Schorer
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
20.15-21.15 Uhr	<b>Yin Yoga</b>	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner



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



Livia Meier  
liviameyer.ch



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



Ueli Schneider  
079 788 35 12  
lebendigungsgruppen.ch/  
qigong

**Donnerstag**

08.45-10.00 Uhr	<b>Yoga (Fortgeschrittene)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Edith Sidler
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**

09.00-10.00 Uhr	<b>Yoga (Morningflow)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
-----------------	---------------------------	--------------------------	-------------

**Samstag**

11.00-12.00 Uhr	<b>Beckenbodentraining</b>	Bahnhofstrasse 8, Küssnacht	Mrs. Sporty
-----------------	----------------------------	-----------------------------	-------------