

# FERIENPLAN SOMMER 2021

Klosterhof Engelberg

Die Stunden finden vom **29. Juni – 14. August 2021** wie folgt statt:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
bellicon Bounce 18.30 – 19.30	Vinyasa Yoga 09.00 – 10.15	Pilates Reformer 08.00 – 09.00  Pilates TRX 18.30 – 19.30	Pilates Reformer 17.00 – 18.00  Vinyasa Yoga 19.45 – 21.00	Vinyasa Yoga 06.45 – 07.45  Pilates 07.50 – 08.50  Pilates Senioren 09.00 – 10.00

Vom 19. – 31. Juli 2021 fallen folgende Stunden von Christine aus:  
Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr und 18.30 – 19.30 Uhr sowie Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr.

Pilates	Eine ganzheitliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination
Allegra Reformer	Das vielfältige Pilates Trainingsgerät für Einsteiger und Fortgeschrittene
TRX	Ein funktionelles intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht
Vinyasa Yoga	Dienstags bei schönem Wetter im Schwimmbad Sonnenberg
bellicon Bounce	Ganzheitliches Kraft-, Ausdauertraining, Intervall

Fr. 22.- pro Lektion.

Anmeldung über Momoyoga oder direkt bei der Kursleiterin erforderlich.

Fränzi  
Camenzind

bellicon Bounce / Move

[hausamsee@bluewin.ch](mailto:hausamsee@bluewin.ch)  
079 777 37 54

Marina Branger  
Baltermia

Vinyasa Yoga

[marinayoga@gmx.ch](mailto:marinayoga@gmx.ch)  
079 635 11 25

Christine  
Biedermann

Pilates

[info@raum-bewegung.ch](mailto:info@raum-bewegung.ch)  
079 706 51 25

Maskenpflicht besteht, bis die Teilnehmer auf der Matte sind - es darf ohne Masken trainiert werden.  
Wir halten uns an die Corona-Schutzmassnahmen.

[www.raum-bewegung.ch](http://www.raum-bewegung.ch)