

Tag	Zeit	Ort	Art der Gymnastik	Leiterin
Montag	18.00– 19.00	Turnhalle Birkenweg Sirnach	Atemgymnastik® und Rückenfit	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Montag	19.00– 20.00	Turnhalle Birkenweg Sirnach	Atemgymnastik® und Rückenfit	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Dienstag	18:30– 19:30	Therapiehaus Münchwilen	Klang Yoga	Jasmin Rüegg jasmin.rueegg@hispeed.ch
Mittwoch	14.00– 15.00	Turnhalle Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Mittwoch	19.30– 20.30	Gymnastiksaal Lindenhof Wil	Pilates®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	07.45– 08.45	Turnhalle Bächelacker Eschlikon	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	09.00– 10.00	Turnhalle Wallenwil	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	17.30– 18.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Rückenfit-Pilates mit Atemgymnastik	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Donnerstag	18.30– 19.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Rückenfit-Pilates mit Atemgymnastik	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Freitag	09.00– 10.00	Gymnastikraum Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.05– 11.05	Gymnastikraum Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.15– 11.15	Radballkeller Sirnach	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net

Warte nie, bis du Zeit hast!
 Mach mit und halt Dich fit!
 VITALGYM in Ihrer Region

Kursdaten können sich ändern
 Bitte orientieren Sie sich unter www.vitalgym.ch
 Für Fragen Manuela Mettler 079 280 19 86