

11. August	Functional Zirkel-Training	Fitness-Parcours
18. August	Fit-Parcours / Atemübungen	Walking
25. August	Intervall-Parcours	
1. September	Pilates / Badminton	
8. September	Polysportives Fitness	
15. September	Rückengymnastik	> Walking mit Warm-up bitte entsprechende Schuhe/Jacke/Stöcke mitn.
22. September	Functional Training	
<i>--- Herbstferien ---</i>		
13. Oktober	Bauch, Beine, Po	
20. Oktober	Step-Aerobic / Stretching	
27. Oktober	Functional Stationentraining	
3. November	Fitness-Parcours / Spiel-Abschluss	
10. November	Aroha / progressive Muskelentspannung	
17. November	Rückengymnastik	
24. November	Intervall-Parcours	
01. Dezember	Theraball-Fitness / Spielplausch	
8. Dezember	Functional Zirkel-Training	
15. Dezember	Weihnachtslektion	

Leiterinnen:

Manuela Graf
 Anita Mahler
 Regula Diener
 Monya Graf
 Anita Vögtli