



Kursplan TC Siebnen

gültig ab 24. August 2026 bis auf weiteres

Montag	Pilates	  	08.25 – 09.15
	Pilates	  	18.30 – 19.25
	Yoga	  	20.05 – 21.00
Dienstag	Pilates	  	09.00 – 09.55
	Yoga	  	12.30 – 13.15
	Pilates	  	13.30 – 14.25
	Yoga	  	20.05 – 21.00
Mittwoch	Yoga	  	07.00 – 07.55
	Fatburner	 	09.05 – 10.00
	Yoga	  	19.00 – 19.55
Donnerstag	Rücken Fit	  	08.30 – 09.25
	Yoga	  	10.00 – 10.55
	Pilates	  	14.00 – 14.55
	Pilates	  	19.00 – 19.55
Freitag	Pilates	  	08.30 – 09.25
	Yoga	  	10.00 – 10.55
Samstag	FunTone	 	09.30 – 10.25
Sonntag	Yoga	  	09.30 – 10.25

 HerzKreislauf-Training / Fettverbrennung

 straffen, formen / Fettverbrennung

 Beweglichkeit / Entspannung

 Gesunder Rücken (ersetzt kein Krafttraining)

Kursanmeldung via Kursifant-App:

<https://app.kursifant.com/register/at/hdC9HFdoe8zvSPI>



obligatorisch!

Die komplette Beschreibung der **Lektionsinhalte** findest Du unter **www.tc-fitness.ch** oder in unserem Training Center in Siebnen.

- ☺ Bist du Nichtmitglied und möchtest einmal eine Lektion ausprobieren, dann melde dich bitte telefonisch im Center an.
- ☺ Bitte Handtuch mitnehmen.
- ☺ Bitte Getränkebidon mitnehmen.
- ☺ Wir empfehlen gut federnde Fitness-Schuhe (Outdoor-Trainingsschuhe).
- ☺ Im Yoga und Pilates wird in Socken oder barfuss trainiert.
Bitte mit Hausschuhen von den Garderoben in den Raum gehen.

Für weitere Informationen oder ein weiterführendes Muskeltraining vereinbare doch gleich an der Theke einen Beratungstermin mit einem unserer qualifizierten (eidg. FA oder EFZ) Fitness-Instruktoren.