

Feiere mit uns!

Programm Woche 1

Tag	Zeit	Ort	Event	Aktion/Kurs
Dienstag, 08.08.2023	10:30 – 12:00 18:00 – 19:00	Fitnessarena	Wer sitzt am längsten?	Wandsitz Challenge
Mittwoch, 09.08.2023	10:35 – 11:30	Kursraum 1	Latin Roots Dance Fitness	Group Fitness Special mit Tamara V. und Madeleine A.
Donnerstag, 10.08.2023	17:25 – 18:35	Outdoor, Treffpunkt Empfang	Open Air Flow – Yoga & Pilates Mix	Group Fitness Special mit Peter G.
Freitag, 11.08.2023	06:00 – 22:00	Empfang	Teile Dein schönstes Erlebnis mit uns!	Befragung
Samstag, 12.08.2023	10:30 – 12:00 18:00 – 19:00	Fitnessarena	Wer hält es am längsten?	Schulterheben Challenge
Sonntag, 13.08.2023	09:45 – 11:10 12:30 – 13:10 13:20 – 14:00	Kursraum 1	Buntes Kursprogramm mit Indoor Cycling, Zumba® und Intervall Training	Group Fitness Special mit Rute C., Esther A. und Bea D.



Reservation für die Kurse
ab 24 Std. im Voraus
fitnesspark.ch/kursreservation

Feiere mit uns!

Programm Woche 2

Tag	Zeit	Ort	Event	Aktion/Kurs
Montag, 14.08.2023	06:00 – 22:00	Empfang	Was gefällt Dir am besten bei uns?	Befragung
Dienstag, 15.08.2023	12:45 – 13:40	Kursraum 1	Die 90er leben hoch!	Group Fitness Special mit Rute C. & Maxi P.
Mittwoch, 16.08.2023	18:45 – 19:25 19:35 – 20:15	Bad	Aqua Special	Group Fitness Special mit Maria M. & Roger W.
Donnerstag, 17.08.2023	09:00 – 10:00 12:00 – 13:00 18:00 – 19:00	Fitnessarena	Wer ist am schnellsten?	Klopapier Challenge
Freitag, 18.08.2023	09:00 – 09:55	Kursraum 1	Yoga mit Hilfe der Wand	Group Fitness Special mit Susanne Q.
Samstag, 19.08.2023	10:30 – 12:00 18:00 – 19:00	Fitnessarena	Wer schafft es am weitesten?	Ruder Challenge
Sonntag, 20.08.2023	09:45 – 11:10	Kursraum 1	Zeitreise durch die Musik	Group Fitness Special mit Olivia S. & Oscar B.



Reservation für die Kurse
ab 24 Std. im Voraus
fitnesspark.ch/kursreservation

Feiere mit uns!

Programm Woche 3

Tag	Zeit	Ort	Event	Aktion/Kurs
Montag, 21.08.2023	18:45 – 20:10	Kursraum 1	Doppelt streng und doppelt spassig	Group Fitness Special mit Bea D. & Maxi P.
Dienstag, 22.08.2023	09:00 – 10:00 12:00 – 13:00 18:30 – 19:30	Fitnessarena	Wer hält die Balance?	Plank Challenge mit T-Shirt
Mittwoch, 23.08.2023	08:00 – 09:00 11:00 – 12:00 18:00 – 19:00	Fitnessarena	Wer hängt am längsten?	Stangenhängen Challenge
Donnerstag, 24.08.2023	06:00 – 22:00	Empfang	Wer weiss am meisten?	Quiz über den Fitnesspark
Freitag, 25.08.2023	18:45 – 20:10	Outdoor, Treffpunkt Empfang	Outdoor Training & Yoga	Group Fitness Special mit Monya P. & Rabih N.
Freitag, 25.08.2023	09:00 – 11:00 18:00 – 21.00	Empfang/ Bistro	Apéro	Anstossen auf das 25-jährige Jubiläum



Reservation für die Kurse
ab 24 Std. im Voraus
fitnesspark.ch/kursreservation