T - POWER MOVE

am Stalden 3 5014 Gretzenbach
www.t-powermove.ch

Programm ab 27.04.2026

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h 19.15 h	**Bauch - Beine - Po** **Trilo Chi - Yin Yoga** (Power Chi-Pilates-Yoga-dehnen)	Alle Alle (energievoll)	55' **75'**	Tina Tina
Dienstag	07.00 h 08.30 h 17.15 h 18.45 h	**Fit i Tag starte mit Yoga** **Pilates** **Rücken - Beckenboden** **Yoga - Pilates**	Alle Alle Alle Alle	55' 55' 55' 55'	Tina Tina **Tina / Conny** Tina
Mittwoch	09.00 h 12.15 h	**Vinyasa - YinYoga Flow** **Trilo Chi** (Flow+Pilates+Yoga)	Anfänger/Mittel Mittel (energievoll)	55' 55'	Tina Tina
Donnerstag	08.15 h 18.15 h 19.45 h	**Trilo Chi** (Flow+Pilates+Yoga) **Trilo Chi / bodyArt** **Vinyasa - YinYoga Flow** (Flows sind dynamisch-fliessend)	Alle (ruhig) Alle Alle	**65'** 55' 55'	Tina **Tina / Monika** Tina
Freitag	08.15 h 12.15 h	**Bauch - Beine - Po** **Vinyasa - Yoga Flow**	Alle Alle (energievoll)	**65'** 55'	Tina **Tina**
Samstag	**(Datum+Zeit jeweils auf unserer Homepage)**	**Workshop** **(Anmelden über sportsnow App / oder über unsere Homepage)**	**Alle**		**Tina** **(evtl. auch mal ein Teamteaching)**
Retreat in Weggis Fr.31.07. - So.02.08.2026 (ausgebucht) **…wir führen eine Warteliste...**					

…wir legen Wert drauf, dass alle Platz und gute Sicht haben…

...Mindestteilnehmerzahl 6 Personen pro Lektion…

...optimale Turnschuhe...Schweisstuch...Trinkflasche...

Kompatibilitätsbericht für Aerobic Plan 1.xls
Ausführen auf 19.06.2011 20:51

Die folgenden Features in dieser Arbeitsmappe werden von früheren Excel-Versionen nicht unterstützt. Diese Features gehen beim Speichern dieser Arbeitsmappe in einem früheren Dateiformat möglicherweise verloren oder werden beschädigt.

Geringer Genauigkeitsverlust	Anzahl
Einige Zellen oder Formatvorlagen in dieser Arbeitsmappe enthalten eine Formatierung, die vom ausgewählten Dateiformat nicht unterstützt wird. Diese Formate werden in das ähnlichste verfügbare Format konvertiert.	1