



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

## Programm ab 21. November 2022

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	<b>Step Crazy Toning</b>	Alle	55'	Tina
	<b>17.30 h</b>	<b>Rücken - Toning</b>	Alle	<b>55'</b>	<b>Petra (neu)</b>
	...	(bitte Turnschuhe mitnehmen)	...	...	...
	19.15 h	<b>Trilo Chi - Yin Yoga</b> (Power Chi-Pilates-langes dehnen)	Alle	<b>75'</b>	Tina
Dienstag	07.00 h	<b>Fit i Tag starte mit Yoga</b>	Alle	55'	Tina
	08.30 h	<b>Pilates</b>	Alle	55'	Tina
	17.15 h	<b>Rücken - Beckenboden</b>	Alle	55'	<b>Conny/Tina</b>
	18.45 h	<b>Yoga - Pilates</b>	Alle	55'	Tina
Mittwoch	09.00 h	<b>Yoga</b>	Anfänger/Mittel	55'	Luciana
	12.15 h	<b>Vinyasa - Yoga Flow</b>	Mittel	55'	Tina
Donnerstag	08.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga )	Alle (ruhig)	<b>65'</b>	Tina
	18.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga)	Alle	55'	Tina
	19.45 h	<b>Vinyasa - YinYoga Flow</b> (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	<b>Karin/Tina</b>
Freitag	08.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga )	Alle (energievoll)	<b>65'</b>	Tina
	17.15 h	<b>StepCrazyToning / bodyART</b> (bitte Turnschuhe mitnehmen)	Alle	<b>55'</b>	<b>Monika/Tina</b>
Sa./So.	<b>09.00 h</b>	<b>Workshops</b> (Anmeldung sportsnow/homepage)	Alle		<b>siehe Ausschreibung</b>
<b>So.1. Advent 27.11.22 Vinyasa Yoga/ iRest Yoga Nidra / So.4. Advent 18.12.22 Rücken/ Vinyasa Yoga Do.10.-So.13.8.2023 Retreat in Miglieglia (ausgebucht)</b>					

...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
--	---