

## Stundenplan

ab 01.01.2026

Montag	Kurs		Zeit	Instruktor
	Pilates & Famo		08.00 - 09.00	Maritta
	Fun & Tone Workout		09.10 - 10.10	Heidi
	Fun & Tone Workout		17.30 - 18.30	Heidi
	Pilates & Famo		18.45 - 19.45	Andrea
	Bewegte Rückbildung	<b>S</b>	20.00 - 21.00	Doris / Irma
Dienstag				
	Hatha Yoga Flow		08.30 - 09.40	Priska
	Yoga mit Stuhl		10.00 - 10.50	Priska
	Hatha Yoga Flow		18.30 - 19.40	Priska
	Pilates Einsteiger		20.00 - 21.00	Andrea
Mittwoch				
	Hatha Yoga Flow		08.00 - 09.10	Priska
	CoreMotion		09.15 - 10.15	Susanne
	Rückenturnen Chiro	<b>RC</b>	13.30 - 14.30	Susanne
	Rückenturnen Chiro	<b>RC</b>	17.30 - 18.30	Susanne
	Hatha Yoga Flow		18.45 - 19.55	Priska
	Yin Yoga		20.05 - 21.05	Priska
Donnerstag				
	Hatha Yoga Flow		06.30 - 07.30	Priska
	Pilates & Famo		08.30 - 09.30	Maritta
	Beckenboden Aufbau	<b>S</b>	09.45 - 10.30	Susanne
	Pilates Einführung	<b>S</b>	09.45 - 10.30	Andrea
	Yoga Einführung	<b>S</b>	09.45 - 10.30	Priska
	Pilates & Famo		17.30 - 18.30	Maritta
	CoreMotion		19.00 - 20.00	Susanne
	CoreMotion Männer		20.15 - 21.15	Susanne
Freitag				
Sept. - März	Fun & Tone Workout		08.30- 09.30	Heidi
	Events	<b>S</b>		Team

Spezialkurse				
	Yoga oder Pilates Einführung	<b>S</b>		Team
	Beckenboden Aufbaukurs	<b>S</b>		Susanne
	Workshops/Events	<b>S</b>		Team

**S: Spezialkurse** (geschlossener Gruppenkurs) Die Termine findest du unter [www.fitplus-willisau.ch](http://www.fitplus-willisau.ch)

- Pilates Einführungskurs: 6 Lektionen à 45 Min.
- Yoga Einführungskurs: 4 Lektionen à 45 Min.
- Beckenboden Aufbau: 4 Lektionen à 45 Min.
- Bewegte Schwangerschaft: 8 Lektionen à 60 Min.
- Bewegte Rückbildung: 8 Lektionen à 60 Min.

**RC:** Rückenturnen Chiro: Bei Interesse melde dich bitte bei Susanne Fries 079 395 16 57