



# GRUPPENTRAINING

Studio für ganzheitliche Gesundheit  
In Körper, Geist und Seele

FFWO.ch

Tag	Was	Zeit
Montag	Trampolin SLOW Dehnen nach Liebscher&Bracht	09.00 – 10.00 10.00 – 10.30
	Trampolin POWER	19.00 – 20.00
Dienstag	YOGA (Gentle)	19.00 – 20.00
Mittwoch	Trampolin SLOW	09.00 – 10.00
	BodyWork	18.00 – 18.45
	Dehnen Liebscher&Bracht	19.00 – 20.00
Donnerstag	Trampolin Mix	19.00 – 20.00
Freitag	Dehnen Liebscher&Bracht	09.00 – 10.00
Samstag	YOGA (Gentle)	09.00 – 10.00



Kursbesuche bitte auf [Sportsnow.ch](https://sportsnow.ch) buchen  
(Link auf [FFWO.ch](https://ffwo.ch))  
Platzbeschränkungen in allen Kursen

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mind. 4 Personen statt.

Eine Probelektion ist gratis.