

**Montag**

08.30-09.30 Uhr	<b>Mobility Time Out</b>	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
18.15-19.15 Uhr	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	Bahnhofstrasse 8, Küssnacht	Manuela Mammeri
19.00-20.00 Uhr	<b>Yoga (Hatha / Vinyasa)</b>	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
19.00-20.15 Uhr	<b>Karate</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-19.55 Uhr	<b>Fitness</b>	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
19.00-20.00 Uhr	<b>Yoga (Gentle Flow)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier Team
19.30-20.30 Uhr	<b>Yin Yoga</b>	Bahnhofstrasse 8, Küssnacht	Manuela Mammeri
20.15-21.15 Uhr	<b>Yin Yoga</b>	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
20.30-21.30 Uhr	<b>Kickboxen</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Corinna Korner  
078 220 44 27  
corinnakorner.ch



Edith Sidler  
079 405 72 74  
edith.sidler@bluewin.ch



Fast-Fit Merlischachen  
fastfit.clubdesk.ch

**Dienstag**

09.00-10.00 Uhr	<b>Seniorenturnen/FitGym</b>	Turnhalle, Merlischachen	Pro Senectute
09.30-10.30 Uhr	<b>Power Yoga</b>	Time Out Training	Iwan Kälin
17.30-18.45 Uhr	<b>Yoga (Anfänger)</b>	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
18.15-19.15 Uhr	<b>Yoga (Vinyasa)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.00-20.15 Uhr	<b>Yoga (Fortgeschritten)</b>	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
19.00-20.00 Uhr	<b>Pilates</b>	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
19.30-21.00 Uhr	<b>Bewegen &amp; Entspannen</b>	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Yvonne Ziegner
20.30-21.30 Uhr	<b>Kickboxen (Fortgeschrittene)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Fit Plausch  
079 407 47 17  
fit-plausch.ch



Kensho  
kenshokampfkunst.ch



Livia Meier  
Yoga & Wellbeing  
liviamer.ch

**Mittwoch**

14.00-15.00 Uhr	<b>Seniorenturnen/FitGym</b>	Im Bethlehem, Immensee	Pro Senectute
17.45-18.45 Uhr	<b>Bewegungs-/Faszien-/Rückentraining</b>	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
18.00-18.50 Uhr	<b>Funktionelles Training/Bootcamps</b>	Outdoor oder Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
18.30-19.30 Uhr	<b>Kickboxen</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	<b>Yoga (Hatha / Vinyasa)</b>	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
19.00-19.50 Uhr	<b>Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit</b>	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
19.00-20.00 Uhr	<b>Outdoor Bewegung mit Spass</b>	Quai, Küssnacht	Manuela Mammeri
18.15-19.15 Uhr	<b>Yoga (Sanft)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier Team
19.30-20.45 Uhr	<b>QiGong</b>	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Ueli Schneider
20.00-21.15 Uhr	<b>Tai Chi</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
20.00-20.50 Uhr	<b>Faszien-Ganzkörpertraining</b>	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit



Manuela Mammeri  
079 100 87 12  
www.8-sam.site



Nicole Steinauer  
076 410 48 47  
yoga-essenz.ch



Pro Senectute  
Kanton Schwyz  
041 825 13 88  
sz.prosenectute.ch

**Donnerstag**

08.45-10.00 Uhr	<b>Yoga (Fortgeschritten)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Edith Sidler
09.30-10.30 Uhr	<b>Linedance (ab 24. Oktober)</b>	Seemattweg 41, Küssnacht	Pro Senectute
15.00-16.00 Uhr	<b>Seniorenturnen/FitGym</b>	Turnhalle Seematt 2, Küssnacht	Pro Senectute
17.55-18.45 Uhr	<b>Ausdauer-/Kraft-/Fatburntraining</b>	Turnhalle, Merlischachen	Fast Fit
19.00-20.00 Uhr	<b>Yoga (Gentle Flow)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.00-20.15 Uhr	<b>Karate</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
20.30-21.30 Uhr	<b>Kickboxen</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho



Time Out Training  
041 530 33 33  
timeout-training.ch



Ueli Schneider  
079 788 35 12  
lebendigungsgruppen.ch/  
qigong



Yvonne Ziegner  
075 414 07 55  
lebendigungsgruppen.ch

**Freitag**

08.15-09.15 Uhr	<b>Yoga (Vinyasa)</b>	Grepperstrasse 41, Küssnacht	Nicole Steinauer
09.00-10.00 Uhr	<b>Yoga (Morningflow)</b>	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
17.30-18.45 Uhr	<b>Yoga für Mormonbalance</b>	Grepperstrasse 41, Küssnacht	Nicole Steinauer