

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Sunrise Yoga 07:00 W 60 Bernhard		Sunrise Yoga 07:00 W 60 Stefan	Vinyasa Yoga 1 09:00 W 75 Paulina	
	Vinyasa Yoga all 10:00 W 75 Almut	Pilates Postnatal 09:30 W 55 Simona	Vinyasa Yoga 1 10:00 W 75 Claudia	Pilates Advanced 07:00 W 60 Simona	TRX Challenge * 09:30 W 45 Stefan	
Yoga Rücken 17:30 W 75 Almut		Vinyasa Yoga all 17:30 W 75 Heike		Vinyasa Yoga all 09:15 W 75 Julia	Vinyasa Yoga 1-2 10:30 W 90 Almut	
Pilates Intermediate 18:00 W 60 Bea	Yoga Core 17:30 W 60 Claudia	Pilates Intermediate 17:45 W 60 Claudia	TRX Strength 18:00 W 45 Stefan	Pilates Intermediate 09:30 W 60 Simona		
Vinyasa Yoga 1-2 19:00 W 75 Stefan	Pilates Basic 17:45 W 55 Alexandra	Pilates Basic 19:00 W 55 Eva-Maria	Yin Yoga 18:00 W 75 Almut	Prenatal Yoga 16:45 W 75 Sally		Soul Yoga 17:30 W 90 Bernhard
TRX Pilates 19:15 W 60 Almut	Deep Flow 18:45 W 75 Almut	Vinyasa Yoga 1-2 19:00 W 75 Claudia	Pilates Advanced 19:00 W 60 Bea	Pilates Basic/Interm 16:45 W 60 Sylvia		
Vinyasa Yoga 1 20:30 W 75 Claudia	Pilates Basic/Interm. 19:00 W 60 Alexandra	Yoga Intro Kurs 20:30 W 75 Margarita	Deep Flow 19:30 W 90 Claudia	Vinyasa Yoga 1 18:15 W 75 Sally		
Pilates Intermediate 20:30 W 55 Doro	Vinyasa Yoga 1 20:15 W 75 Lena	Pilates Basic/Interm. 20:30 W 60 Claudia				

* einmal pro Monat

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Pilates Advanced 09:00 S 60 Ria	Pranayama/Meditat. 09:45 S 60 Stefan
					Pilates Intermediate 10:15 S 60 Ria	Vinyasa Yoga all 11:00 S 90 Margarita
Pilates Intermediate 16:45 S 60 Simona	Pilates Intermediate 17:45 S 60 Heike	Pilates Advanced 17:45 S 60 Alexandra	Vinyasa Yoga 1 17:30 S 75 Claudia		Vinyasa Yoga 1 11:30 S 75 Bettina	
Vinyasa Yoga 1 18:00 S 75 Melissa	Vinyasa Yoga 1-2 19:00 S 75 Heike	Vinyasa Yoga 1-2 19:00 S 75 Almut	Vinyasa Yoga all 19:00 S 75 Hannah	Vinyasa Yoga all 17:30 S 75 Simo./Bern.		
Vinyasa Yoga all 19:30 S 75 Margarita	Pilates Basic/Interm 20:30 S 60 Claudia	Yoga Rücken 20:30 S 75 Heidi	Pilates für Männer 20:30 S 55 Bea	Yin Yoga 19:00 S 75 Simo./Bern.		

Kursplan Legende

- Pilates und TRX
- Yoga
- geschlossener Kurs (Anmeldung erforderlich)

Workshops und Specials immer aktuell unter wohlfuehlbereich.de

Neu im Wohlfühlbereich?

Für Einsteiger sind im Pilates die Kurse Pilates Basic, Pilates Postnatal und Pilates für Männer geeignet. Im Yoga empfehlen wir insbesondere die Yoga Intro Kurse, aber auch alle offene Stunden können besucht werden – ausgenommen Vinyasa Yoga (Level) 2.

Die Beschreibung aller Kursformate findest du in unserer Broschüre und unter wohlfuehlbereich.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Sunrise Yoga 07:00 W 60 Bernhard		Sunrise Yoga 07:00 W 60 Stefan	Vinyasa Yoga 1 09:00 W 75 Paulina	Pranayama/Meditat. 09:45 S 60 Stefan
	Vinyasa Yoga all 10:00 W 75 Almut		Vinyasa Yoga 1 10:00 W 75 Claudia	Vinyasa Yoga all 09:15 W 75 Julia	Vinyasa Yoga 1-2 10:30 W 90 Almut	Vinyasa Yoga all 11:00 S 90 Margarita
Yoga Rücken 17:30 W 75 Almut		Vinyasa Yoga all 17:30 W 75 Heike				Vinyasa Yoga 1 11:30 S 75 Bettina
Vinyasa Yoga 1 18:00 S 75 Melissa	Yoga Core 17:30 W 60 Claudia	Vinyasa Yoga 1-2 19:00 S 75 Almut	Vinyasa Yoga 1 17:30 S 75 Claudia	Prenatal Yoga 16:45 W 75 Sally		
Vinyasa Yoga 1-2 19:00 W 75 Stefan	Deep Flow 18:45 W 75 Almut	Vinyasa Yoga 1-2 19:00 W 75 Claudia	Yin Yoga 18:00 W 75 Almut	Vinyasa Yoga all 17:30 S 75 Simo./Bern.		Soul Yoga 17:30 W 90 Bernhard
Vinyasa Yoga all 19:30 S 75 Margarita	Vinyasa Yoga 1-2 19:00 S 75 Heike	Yoga Rücken 20:30 S 75 Heidi	Vinyasa Yoga all 19:00 S 75 Hannah	Vinyasa Yoga 1 18:15 W 75 Sally		
Vinyasa Yoga 1 20:30 W 75 Claudia	Vinyasa Yoga 1 20:15 W 75 Lena	Yoga Intro Kurs 20:30 W 75 Margarita	Deep Flow 19:30 W 90 Claudia	Yin Yoga 19:00 S 75 Simo./Bern.		



Yoga

Für uns steht das gesundheitsorientierte Praktizieren an oberster Stelle. Daher legen wir sehr grossen Wert auf die richtige Ausrichtung (Alignment) in den Positionen und biomechanisch effiziente, fließende Bewegungsabläufe.

Yoga ist eine dynamische Balance – ein permanentes Spiel aus scheinbaren Gegensätzen: Kraft und Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung, Ruhe und Dynamik. Die Yoga Klassen bei moveorespiro sind geprägt von dieser Vielfalt. Lass dich immer wieder neu überraschen.

Yoga tut richtig gut – vorausgesetzt man macht es richtig. Daher empfehlen wir dir zu Beginn die Kurse zu besuchen, die für Einsteiger gekennzeichnet sind. So baust du die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit auf, die für fortgeschrittenere Kurse Voraussetzung sind.

Pilates

Pilates hilft dir in vielen Bereichen: Zur allgemeinen körperlichen Fitness, in der Rehabilitation (vor allem bei Rückenproblemen) oder als körperlich anspruchsvolles Training zur Verbesserung deiner sportlichen Leistungsfähigkeit.

Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, mit der du lang anhaltende Trainingsergebnisse erreichst.

Bei uns trainierst du Pilates in Matwork Gruppenkursen von Beginner bis Advanced oder im Personal Training auch an den klassischen Pilatesgeräten wie zum Beispiel dem Reformer, der Wall-Unit (Caddillac) oder dem Chair.

Personal Training

Mit einem speziell für dich erstellten Trainingskonzept kannst du deine persönlichen Ziele direkter angehen oder gezielt die Heilung von Verletzungen des Bewegungsapparats fördern. Wir unterstützen dich mit flexiblen Trainingszeiten und einem Team ausgebildeter Coaches.

Yoga Kurse

Yoga Intro Kurs – 8 Einheiten 99,- €

Flexibles Yoga Training – Drop In / Mitgliedschaft

Drop In Yoga 60 oder 75 Minuten / 90 Minuten 16,- / 18,- €
Die Yoga Card. 139,- €
Yoga Abo Unlimited 79,- € / Monat
Yoga Pilates Flat 119,- € / Monat

Einzeltraining Yoga

Einzelstunde / 10er Card ab 80,- / ab 750,- €

TRX

TRX Kurse sind inkludiert beim Yoga Abo Unlimited und der Pilates Flat.
Alternativ Drop In 16/20 € für 45/60 Minuten oder Die Yoga Card / Die Pilates Card.

Pilates Kurse (Matwork)

Pilates Basic – 10 Einheiten 129,- €
Pilates Postnatal – 8 Einheiten 120,- €

Flexibles Pilates Training – Drop In / Mitgliedschaft

Drop In Pilates 60 Minuten 20,- €
Die Pilates Card. 149,- €
Pilates Flat 69,- € / Monat
Yoga Pilates Flat 119,- € / Monat

Einzeltraining Pilates

Einzelstunde / 10er Card ab 80,- / ab 750,- €

Personal Training

Personal Training Einzelstunde / 10er Card ab 100,- / ab 950,- €