



## Kursprogramm

2026

### Montag

|             |                   |         |
|-------------|-------------------|---------|
| 8.30–9.45   | ChiYoga® & FAMO ☼ | Sandra  |
| 18.00–19.00 | Pilates           | Barbara |
| 19.15–20.30 | TriloChi®         | Sandra  |

### Dienstag

|             |                 |         |
|-------------|-----------------|---------|
| 8.30–9.30   | Pilates ☼       | Barbara |
| 18.00–19.00 | Pilates         | Barbara |
| 19.15–20.15 | Pilates Men ♦ ☼ | Team    |

### Mittwoch

|             |                             |         |
|-------------|-----------------------------|---------|
| 8.00–9.00   | Pilates                     | Barbara |
| 16.30–17.30 | Aerial Flying Yoga Kids ♦ ☼ | Sandra  |
| 17.45–18.45 | Aerial Flying Yoga ♦ ☼      | Sandra  |
| 19.00–20.00 | ChiYoga®                    | Sandra  |

### Donnerstag

|             |                                           |        |
|-------------|-------------------------------------------|--------|
| 8.30–9.30   | Bodytoning ☼                              | Sandra |
| 9.45–10.45  | TriloChi® ☼                               | Sandra |
| 17.45–18.45 | Rücken & FAMO                             | Sandra |
| 19.00–20.00 | FFF                                       | Team   |
| 20.15–21.15 | Bewegte Rückbildung & Schwangerschaft ♦ ☼ | Team   |

### Freitag

|           |             |         |
|-----------|-------------|---------|
| 8.00–9.00 | Pilates ♦ ☼ | Barbara |
|-----------|-------------|---------|

♦ Kurs Daten und Anmeldung unter [www.bewegungsraum-saanen.ch](http://www.bewegungsraum-saanen.ch)

☼ Während den Schulferien findet kein Kurs statt.

Alle Lektionen finden ab 3 Personen statt. Kursänderungen vorbehalten.

**Raum für ganzheitliche und zeitgenössische Bewegung**

Bewegungsraum Saanen . Gstaadstrasse 72, 3792 Saanen . Telefon +41 79 671 52 85  
info@bewegungsraum-saanen.ch . [www.bewegungsraum-saanen.ch](http://www.bewegungsraum-saanen.ch)