

## Aktuelle Kurse in der Körperschmiede

### Wöchentliche Kurse

#### MONTAG

19.00 - 20.00 Uhr

Antara

Sybille Wassner

[www.diekoerperschmiede.ch](http://www.diekoerperschmiede.ch)

#### DIENSTAG

18.30 - 19.25 Uhr

Pilates

Viceline Ghoda

[www.en-balances.ch](http://www.en-balances.ch)

19.45 - 20.40 Uhr

Pilates

Viceline Ghoda

[www.en-balances.ch](http://www.en-balances.ch)

#### MITTWOCH

09.30 - 10.30 Uhr

Yoga

Jolanda Gamma

[www.yogamma.ch](http://www.yogamma.ch)

18.00 - 19.00 Uhr

Pilates

Viceline Ghonda

[www.en-balances.ch](http://www.en-balances.ch)

19.30 - 20.30 Uhr

Yoga

Jolanda Gamma

[www.yogamma.ch](http://www.yogamma.ch)

#### DONNERSTAG

08.30 - 09.45 Uhr

Yoga für die Frauengesundheit

Luzia Niederberger

Kursserie siehe unten

18.30 - 19.30 Uhr

Antara

Sybille Wassner

[www.diekoerperschmiede.ch](http://www.diekoerperschmiede.ch)

20.00 - 21.00 Uhr

Yoga

Alexandra Graber

[www.bodybalancewithsmile.ch](http://www.bodybalancewithsmile.ch)

#### FREITAG

08.30 - 09.30 Uhr

Faszientraining

Irene Zemp

[www.diekoerperschmiede.ch](http://www.diekoerperschmiede.ch)

### Kursserie Frühling 2024

**Donnerstag** 08.30 – 09.45 Uhr Yoga für die Frauengesundheit

Luzia Niederberger

[www.bewegungsfreiraum.net](http://www.bewegungsfreiraum.net)

29. Februar, 7, 14, 21 und 28. März