

AKTUELLER STUNDENPLAN – ALLE KURSE AB MAI 2026

MONTAG

Leitung

9:00 – 10:30	Trad. Hatha Yoga	
17:30 – 18:30	«after work» Hatha Yoga	Ruth Blattner
19:00 – 20:30	Trad. Hatha Yoga	

DIENSTAG

6:45 – 7:45	«early bird» Hatha Yoga	Ruth Blattner
8:30 – 9:30	Pilates	Mona Glavas
16:45 – 17:45	«Health Yoga»	Ruth Blattner
18:00 – 19:00	Pilates	Mona Glavas
19:15 – 20:30	»Yoga für Schwangere«	Silke Oesterle

MITTWOCH

9:00 – 10:30	«Ladies Yoga» Hatha Yoga	Ruth Blattner
19:00 – 20:30	Trad. Hatha Yoga	Ruth Blattner

DONNERSTAG

18:00 – 19:00	Pilates by Aiko	Aiko Tami Dürig
19:30 – 20:30	Männer-Yoga	Marcel Rüegg

FÜR INFOS & ANMELDUNG:

Ruth Blattner

www.yogaamsee.ch kontakt@yogaamsee.ch +41 71 664 20 90

Mona Glavas

www.pilatesamsee.com info@pilatesamsee.com +41 76 391 07 88

Silke Oesterle

silkeoesterle@gmail.com +41 76 297 93 94

Aiko Tami Dürig

www.pilatesbyaiko.ch pilatesbyaiko@outlook.com

Marcel Rüegg

www.mpr.ch mruegg@gmail.com +41 76 577 56 33