

Tag	Zeit	Ort	Art der Gymnastik	Leiterin
Montag	18.00 - 19.00	Turnhalle Birkenweg Sirnach	Atemgymnastik® und Rückenfit	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Montag	19.00 - 20.00	Turnhalle Birkenweg Sirnach	Atemgymnastik® und Rückenfit	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Mittwoch	14.00 - 15.00	Turnhalle Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Mittwoch	19.30 - 20.30	Gymnastiksaal Lindenhof Wil	Pilates®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	07.45 - 08.45	Weberei Bichelsee	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	09.00 - 10.00	Turnhalle Wallenwil	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	17.30 - 18.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Atemgymnastik® mit Pilates	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Donnerstag	18.30 - 19.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Atemgymnastik® mit Pilates	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Freitag	09.00 - 10.00	Gymnastikraum Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.05 - 11.05	Gymnastikraum Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.15 - 11.15	Radballkeller Sirnach	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net