



Fitness 2025 mit Claudia Lier

FitnessWork-Out/Work-In

Daten: **Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr** (ausgenommen Schulferien)
Ort: Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
Kosten: CHF 225.00 (halbjährlich)

Gymnastik60+

Daten: **Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr** (ausgenommen Schulferien)
Ort: Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
Kosten: CHF 225.00 (halbjährlich)

Anmeldung: **Claudia Lier**, dipl. Bewegungspädagogin
Natel 079 533 15 89 / wellgymc@icloud.com

Fitness 2025 mit Corina Bernasconi

BBP Gymnastik (Bauch Beine Po)

Daten: **Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 130.00 (10er Abonnement)

PILATES

Daten: **Dienstag & Mittwoch, 18:30 - 19:20 Uhr**
Ort: Mehrzweckraum Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 130.00 (10er Abonnement)

Anmeldung: **Corina Bernasconi**, dipl. Pilates Trainerin
Tel. 061 402 17 44, Natel 077 466 26 27
corina.bernasconi@gmx.ch

Nichtmitglieder des kath. Frauenvereins bezahlen neben den Kurskosten einen jährlichen Solidaritätsbeitrag in der Höhe des Mitgliederbeitrags von CHF 25.00 zu Gunsten eines unserer Hilfsprojekte.

Fitness 2025 mit Caroline Jaggi

Body Toning

Daten: **Montag, 19:45 - 20:45 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 15.00 (pro Lektion im Quartalsabo)

RückenFit

Daten: **Montag, 18:30 - 19:30 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 15.00 (pro Lektion im Quartalsabo)

SpiralFit - Kleingruppentraining

Daten: **Montag, 17:20 - 18:20 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 20.00 (pro Lektion im Quartalsabo)

Anmeldung: **Caroline Jaggi**, dipl. Bewegungspädagogin BGB
Natel 076 538 25 28 / mail@ruecken-training.ch

Fitness 2025 mit Susanne Stohler

Senioren Fitness 70 Plus

Daten: **Montag, 08:50 - 09:40 Uhr**
Ort: Tennis an der Birs, Industriestrasse 151, 4147 Aesch
Kosten: CHF 20.00 (pro Lektion im Quartalsabo)

Chairyoga mit und auf dem Stuhl

Daten: **Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr**
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
Kosten: CHF 15.00 (pro Lektion im Quartalsabo)

Pilates für einen starken Rücken

Daten: **Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr**
Ort: Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
Kosten: CHF 15.00 (pro Lektion im Quartalsabo)

Anmeldung: **Susanne Stohler**, dipl. Gymn. u. Fitnessinstructorin /
dipl. Pilates- und Yogatrainerin
Natel 077 401 45 93 / ststohler@hotmail.com

Bei allen Kursen sind Gratis-Schnupperlektionen und Einstieg jederzeit möglich