



Fitness im 2026

mit Claudia Lier

FitGym

Daten: **Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr** (ausgenommen Schulferien)
Ort: Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
Kosten: CHF 225.-- (halbjährlich)

Gymnastik 60+

Daten: **Freitag, 09:00 - 09:50 Uhr** (ausgenommen Schulferien)
Ort: Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
Kosten: CHF 225.-- (halbjährlich)

Claudia Lier | 079 533 15 89 | wellgymc@icloud.com
dipl. Bewegungspädagogin

mit Corina Bernasconi

BBP Gymnastik (Bauch Beine Po)

Daten: **Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 130.-- (10er Abonnement)

PILATES

Daten: **Dienstag & Mittwoch, 18:30 - 19:20 Uhr**
Ort: Mehrzweckraum Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 130.-- (10er Abonnement)

Corina Bernasconi | 061 402 17 44, 077 466 26 27 | corina.bernasconi@gmx.ch
dipl. Pilates Trainerin

Nichtmitglieder des kath. Frauenvereins bezahlen neben den Kurskosten einen jährlichen Solidaritätsbeitrag in der Höhe des Mitgliederbeitrags von CHF 25.-- zu Gunsten eines unserer Hilfsprojekte.

Bei allen Kursen sind Gratis-Schnupperlektionen und Einstieg jederzeit möglich



Fitness im 2026

mit Caroline Jaggi

Body Toning

Daten: **Montag, 19:45 - 20:45 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 15.-- (pro Lektion im Quartalsabo)

RückenFit

Daten: **Montag, 18:30 - 19:30 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, 4147 Aesch
Kosten: CHF 15.-- (pro Lektion im Quartalsabo)

SpiralFit - Kleingruppentraining

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

Caroline Jaggi | 076 538 25 28 | mail@ruecken-training.ch
dipl. Bewegungspädagogin BGB

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.-- (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.-- (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.-- (pro Lektion im Quartalsabo)

Susanne Stohler | 077 401 45 93 | ststohler@hotmail.com

dipl. Gymn. u. Fitnessinstruktorin / dipl. Pilates- und Yogatrainerin