

## NEU: eine Online-Anmeldung ist erforderlich

### Montag

08.55 - 09.50   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
10.05 - 11.00   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
12.15 - 13.10   Spiraldynamik® Fitness intensiv	Helga Fröhli
18.30 - 19.25   Pilates TRX®	Helga Fröhli
19.40 - 20.35   Pilates Matte	Helga Fröhli

### Dienstag

09.00 - 09.55   Gymnastik & Spiraldynamik® sanft	Ruth Wälchli
10.10 - 11.05   Gymnastik & Spiraldynamik® sanft	Ruth Wälchli
17.15 - 18.10   Spiraldynamik® Fitness intensiv	Corinne Fechtig
18.25 - 19.20   Slings® Myofasiales Training	Corinne Fechtig

### Mittwoch

08.00 - 08.55   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
09.10 - 10.05   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
10.20 - 11.15   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
18.00 - 18.55   bellicon® Move	Sabine Ammann

### Donnerstag

09.00 - 09.55   Spiraldynamik® Fitness intensiv	Corinne Fechtig
10.10 - 11.05   Slings® Myofasiales Training	Corinne Fechtig
12.15 - 13.10   Slings® Myofasiales Training	Corinne Fechtig
18.00 - 18.55   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
19.10 - 20.05   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber

### Freitag

08.55 - 09.50   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
10.05 - 11.00   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
12.15 - 13.10   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber

## NEU:

- ab 8 Juni 2020 ist eine **Online-Anmeldung pro Gruppen-Training notwendig!** Die **Online-Reservationsmöglichkeit ist pro Training auf unserer Website aufgeschaltet.**
- **Spiraldynamik® Einzelstunden & Privatstunden allg. nur auf Voranmeldung.**  
Bitte kontaktieren Sie uns unter [info@bewegungshaus-unisono.ch](mailto:info@bewegungshaus-unisono.ch)
- **Bitte beachten Sie:** Ausserhalb der Ladenöffnungszeiten erreichen Sie das UNISONO Bewegungshaus über die Stadthausstrasse 61, Winterthur

### Bewegungshaus UNISONO

Stadthausstrasse 61 | 8400 Winterthur | 2. Eingang über Marktgasse 24 möglich – Schuhhaus Peterhans (Lift)