

Montag

08.30-09.30 Uhr	Mobility Time Out	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
09.30-10.30 Uhr	Yoga Slow (Hatha / Vinyasa)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
16.30-17.25 Uhr	Pilates	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
18.00-19.00 Uhr	Pilates	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
19.00-20.00 Uhr	Yoga Slow (Hatha / Vinyasa)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
19.00-20.15 Uhr	Karate	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	Modern Dance	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
19.00-19.55 Uhr	Fitness	Turnhalle, Immensee	Fit Plausch
19.00-20.00 Uhr	Yoga (Gentle Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.15-20.15 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
19.30-20.45 Uhr	QiGong	Bahnhofstrasse 13, Küssnacht	Ueli Schneider
20.00-21.15 Uhr	Ballett	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
20.15-21.15 Uhr	Yin Yoga	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
20.30-21.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

Dienstag

17.30-18.45 Uhr	Yoga	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
18.15-19.15 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
18.30-19.30 Uhr	Yoga (Vinyasa Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
19.00-20.00 Uhr	Pilates	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
19.00-20.15 Uhr	Ballett (Anfänger*innen)	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
19.00-20.15 Uhr	Yoga (Fortgeschrittene)	Gymnasium, Immensee	Edith Sidler
19.30-20.30 Uhr	Sanftes Yoga	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
20.30-21.30 Uhr	Kickboxen (Fortgeschrittene)	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

Mittwoch

08.45-09.45 Uhr	Bewegung, Spiel & Spass	Turnhalle Merlischachen	Pro Senectute
09.00-10.00 Uhr	Pilates	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
14.30-15.30 Uhr	Bewegung, Spiel & Spass	Im Betlehem, Immensee	Pro Senectute
17.45-18.45 Uhr	Bewegungs-/Faszien-/Rückentraining	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
18.00-19.00 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
18.30-19.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	Yoga Slow (Hatha / Vinyasa)	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner
20.00-21.15 Uhr	Tai Chi	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
20.15-21.15 Uhr	Yin Yoga	Im Bethlehem 4, Immensee	Corinna Korner

Donnerstag

08.45-10.00 Uhr	Yoga (Fortgeschrittene)	Seemattweg 39, Küssnacht	Edith Sidler
09.00-10.00 Uhr	Power Yoga	Bodenstrasse 20, Küssnacht	Time Out Training
09.30-10.30 Uhr	Line Dance (Anfänger)	Seemattweg 41, Küssnacht	Pro Senectute
18.15-19.15 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
18.15-19.15 Uhr	Yoga	Seebodenstrasse 51, Küssnacht	Chantal Ege
19.00-20.15 Uhr	Karate	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho
19.00-20.00 Uhr	Yoga (Gentle Flow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
20.00-21.00 Uhr	Pilates mit Tanz	Zwimattstrasse 10, Küssnacht	Lit Dance
20.30-21.30 Uhr	Kickboxen	Seemattweg 39, Küssnacht	Kensho

Freitag

09.00-10.00 Uhr	Yoga (Morningflow)	Seemattweg 39, Küssnacht	Livia Meier
15.00-16.00 Uhr	Bewegung, Spiel & Spass	Aula Seematt 2, Küssnacht	Pro Senectute

Sonntag 8./15./22./29. Januar

8.00-16.15 Uhr

Ski und Snowboard

Erfahrene Leiter*innen bieten Kindern (1. Klasse bis 16 Jahre) freudige Schneesporthage auf dem Sattel/Stoos und vermitteln dabei die neusten Lernmethoden.

Leitung: Ski- und Snowboardclub Küssnacht
Anmeldung unter schneesport-kuessnacht.ch

17.-27. April, jeweils montags und donnerstags

18.00-20.00 Uhr

Rudern

Mach deinen ersten Ruderschlag. Du lernst die Grundlagen kompakt an vier Abenden kennen und nimmst an den wöchentlichen Trainingsfahrten bis Ende September teil.

Leitung: Ruderclub Immensee
Anmeldung unter ruederclubimmensee.ch

Jetzt entdecken!

Kulturhaus Maihof

Kulturelles Epizentrum und Treffpunkt für alle: Das neue Kulturhaus Maihof an der Bahnhofstrasse 25 in Küssnacht soll verbinden, zum Entdecken anregen und neue Horizonte öffnen. Im Mittelpunkt steht die Förderung lokaler und regionaler Kulturschaffender, die sich dort regelmässig präsentieren. Auch Privatpersonen und Vereine sind herzlich eingeladen, die günstigen und vielfältigen Räumlichkeiten für eigene Projekte und Ideen zu nutzen.

Weitere Infos und Kontakt:
kulturhausmaihof.ch

Kontakte



Chantal Ege
078 807 16 41
chigim.ch



Corinna Korner
078 220 44 27
corinnakorner.ch



Edith Sidler
079 405 72 74
edith.sidler@bluewin.ch



Fit Plausch
079 407 47 17
fit-plausch.ch



Kensho
kenshokampfkunst.ch



Lit Dance
lit-dance.com



Livia Meier
liviameyer.ch



Pro Senectute
041 825 13 83
sz.prosenectute.ch



Time Out Training
041 530 33 33
timeout-training.ch



Ueli Schneider
079 788 35 12
lebendigkeitsgruppen.ch/qigong