



Kursangebote

1. Semester 2026

Personal Training

Montag - Freitag	Aeugst a. A. BodyMotion od. Umgebung Albis	individuell
------------------	--	-------------

Functional Training (Jan. - Juli)

Montag	Aeugst a. A. outdoor «Bolet» od. «Fitness-Garage»	08.30 - 09.30
Mittwoch	Aeugst a. A. outdoor «Bolet» od. «Fitness-Garage»	08.30 - 09.30
Mittwoch	Hausen a. A. outdoor Jonentäli od. SilatPlus	19.30 - 20.30

Bootcamp

(März - Dez.)

Freitag	Hausen a. A. outdoor Sportplatz Jonentäli	08.30 - 09.30
---------	---	---------------

WinterFit

(21. Oktober 2025 - 14. April 2026)

Dienstag	Aeugst a. A. Turnhalle Primarschule od. outdoor	19.15 - 20.15
----------	---	---------------

Rücken Training (Jan. - Juli)

Montag	Aeugst a. A. Gemeinde-MZ-Raum od. outdoor	09.45 - 10.45
--------	---	---------------

Tennis

(outdoor: Mai-Okt. TC Hausen | indoor: Ort auf Anfrage)

Montag - Freitag	Sommer: nur Mitglieder TC Hausen	individuell
Montag - Freitag	Winter: Halle nach Verfügbarkeit	individuell

Nordic Walking

Montag - Freitag	Aeugst a. A. Umgebung Albis	individuell
------------------	-------------------------------	-------------