

Mittwoch, 21. Oktober 2026, ab 19:00 Uhr

NEIGHBOR - GYM

Geführte Gruppen - Workouts mit Schwerpunkt Kraft, HIIT & Mobility



The poster features a group of six smiling women in athletic wear standing in front of a wooden wall. The text on the poster includes the gym's name, a weekly schedule, and contact information.

NEIGHBOR GYM
STUNDENPLAN:

MONTAG 19.00 UHR: **GUZZI**
DIENSTAG 19.00 UHR: **ORIGINAL**
MITTWOCH 9.00 UHR: **LIGHT**
MITTWOCH 18.00 UHR: **FUNCTIONAL PILATES**
MITTWOCH 19.00 UHR: **GUZZI**
DONNERSTAG 19.00 UHR: **ORIGINAL**
SAMSTAG 9.00 UHR: **ORIGINAL**

outdoor Functional Training

PLATTENSTRASSE 10, GRÜNINGEN: INFO@RICHTIG-BEWEGEN.CH
WWW.NEIGHBORGYM.CH

Functional Training at it's best ;)

Von März - November outdoor, bei Hudelwetter oder Winter im Turnstall.

Motivierende Atmosphäre (lässige Gruppendynamik) & begeisterte Trainerinnen =)

Für alle die Aktivierung, frische Luft und gute Gesellschaft suchen.

Wir ölen den Bewegungsapparat (Mobility), erhalten so viel Muskelmasse wie möglich (Krafttraining) und kurbeln den Stoffwechsel an (HIIT).

GUZZI = Training am Platz mit Gewichten

ORIGINAL = Training am Platz oder im freien Gelände. Mit Gewichten oder Bodyweight.
Intervalltraining mit 100 - 300m zügig Gehen oder rennen am Stück.

LIGHT = No Jumping / No Jogging

PILATES = Training mit dem eigenen Körpergewicht IMMER indoor auf weichem
Mattenboden.

Oder komm einfach vorbei und schau es dir an: bitte unbedingt vorher einen Platz
reservieren via Email und wir freuen uns auf deinen Besuch! Schnuppern ist
selbstverständlich unverbindlich und kostenlos.

Trainings: Mo. / Di. / Mi. / Do. 19.00 Uhr, Mi. & Sa. 9.00 Uhr und Mittwochs 18.00 Uhr.

Bleib bewegt & liebe Grüsse,

Carla, Sandra, Alessia, Noemi, Jenny und Denise.

Veranstaltungsort

Industrie Schmid Kran AG
Plattenstrasse 10
8627 Grüningen

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Carla Bereiter

Tel. 0794088826

info@richtig-bewegen.ch

<https://richtig-bewegen.ch/neighbor-gym/>

Kosten

10er Abo: CHF 190.-

= Knipsikarte, d.h. du zahlst nur wenn du kommst

Und deine Karte ist für ALLE Stunden gültig

Halbjahresabo = CHF 860.- (unlimitiert)

Jahresabo: CHF 1600.- (unlimitiert)

Organisator

Carla Bereiter - RICHTIGbewegen

Sportwissenschaftlerin MSc.

weitere Termine

- Montag, 17. August 2026, 19:00
- Dienstag, 18. August 2026, 19:00
- Mittwoch, 19. August 2026, 9:00
- Mittwoch, 19. August 2026, 18:00
- Mittwoch, 19. August 2026, 19:00
- Donnerstag, 20. August 2026, 19:00
- Samstag, 22. August 2026, 9:00
- Montag, 19. Oktober 2026, 19:00
- Dienstag, 20. Oktober 2026, 19:00
- Mittwoch, 21. Oktober 2026, 9:00
- Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:00
- Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:00
- Samstag, 24. Oktober 2026, 9:00