

Montag, 2. März 2026

## NEIGHBOR - GYM

---

**Geführte Gruppen - Workouts mit Schwerpunkt Kraft, HIIT & Mobility**

**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](mailto:INFO@RICHTIG-BEWEGEN.CH)  
[WWW.NEIGHBORGYM.CH](http://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](mailto: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