



## Kursprogramm:

### **Pilates:**

#### **KSM Turnhalle Münsterlingen**

Montag 17.30 – 18.30 Uhr  
18.30 – 19.30 Uhr

#### **Zelglihalle Landschlacht**

Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

#### **Therapie und Seminarzentrum Oberhäusern, Romanshorn**

Dienstag 08.30 – 09.30 Uhr

---

### **Nordic Walking:**

Kurse und Privatlektionen auf Anfrage

---

### **Aqua Fit:**

#### **Kreuzlingen Seminar**

Donnerstag 17.00 – 17.45 Uhr  
17.50 – 18.35 Uhr

Samstag 08.30 – 09.20 Uhr  
09.25 – 10.15 Uhr  
10.20 – 11.10 Uhr

#### **Frauenfeld Hallenbad (bis Oktober 2021)**

Montag 11.30 – 12.20 Uhr  
12.30 – 13.20 Uhr

---

### **AROHA:**

#### **KSM Turnhalle Münsterlingen**

Dienstag 19.15 – 20.15 Uhr

---

[www.karin-foell.ch](http://www.karin-foell.ch)