

Kursplan

gültig ab 19.10.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	08:30–09:25 Kathrin CYCLEWELL	08:30–09:25 Nici ZUMBA	08:30–09:25 S. Hottenroth BODYART	09:00–09:55 S. Holzer PILATES	08:45–09:40 Heidi PILATES & FASZIEN	09:00–09:55 s. Website RHYHIT * *	09:00–09:55 Patrizia CYCLEFIT^{NEU}
	09:30–10:25 Kathrin BEWEGLICHKEITS- TRAINING	09:30–10:25 Ruth BASIC BODY AWAREN. ohne Musik	09:30–10:25 Ruth RÜCKENTURNEN	10:00–10:55 S. Holzer TRX	09:45–10:40 Heidi POWER & FUN	10:00–10:55 Ruth BASIC BODY AWAREN. ohne Musik	
		10:30–11:25 Ruth RÜCKENTURNEN ohne Musik	10:30–11:25 Ruth RÜCKENTURNEN				
Mittag			12:15–13:10 Ruth GYMNASTIK				
Nachmittag				16:30–17:25 Sabrina YOGI STERNENFÄNGER* für Kinder 6 - 9 Jahre			
Abend	18:00–18:55 S. Holzer PILATES	18:00–18:55 Ruth RÜCKENTURNEN	18:00–18:55 Paul CYCLEFIT^{NEU}	18:00–18:55 Ulli HOT IRON 1			
	19:00–19:55 Susi POUND	19:00–19:55 Iveta JUMPING FITNESS^{NEU}	19:00–19:55 Anette YOGA	18:30–19:25 Christina BOOTCAMP OUTDOOR			
		20:00–20:55 Bettina TRX	20:00–20:55 S. Hottenroth BOOST^{NEU}	19:00–19:55 Ulli MOBILITY^{NEU}			

Ab 19.10.20 gilt für alle Kurse eine Einschreibepflicht (über App/Website). Weitere Informationen dazu folgen in Kürze.

* Dieser Kurs findet generell in den Schulferien nicht statt.

* * Jeden Samstag unterschiedliche Stunde sowie Trainer (Datum und Kursinhalt siehe App/Website)

Die Inhalte der Kurse sind unter www.rhytraining.ch ersichtlich.