

Kursplan

gültig ab 01.05.2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag			07:30–08:25 S. Hottenroth BOOST <small>NEU</small>				
	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. eFit-App RHYHIT *	09:00–09:55 Nici JUMPING
	09:30–10:25 Kathrin BEWEGLICHKEIT Liebscher & Bracht	09:30–10:25 Ruth RÜCKENTURNEN ohne Musik	09:30–10:25 Ruth RÜCKENTURNEN	10:00–10:55 S. Holzer DEEP WORK	09:45–10:40 Heidi POWER & FUN	10:00–10:55 Team GESUND & FIT ohne Musik	
		10:30–11:25 Manuela RÜCKENTURNEN ohne Musik	10:30–11:25 Ruth RÜCKENTURNEN				
Mittag		12:15–13:10 Kathrin BEWEGLICHKEIT Liebscher & Bracht	12:15–13:10 Ruth GYMNASTIK				
		15:00–15:55 Svenja MOM-FIT MIT BABY <small>NEU</small>					
Abend	18:00–18:55 S. Holzer PILATES	18:00–18:55 Ruth RÜCKENTURNEN		18:00–18:55 Ulli HOT IRON			
	19:00–19:55 Dani BODY COMBAT	19:00–19:55 Bettina TRX	19:00–19:55 S. Holzer POWER YOGA FASZIENYOGA *1	19:00–19:55 Ulli FATBURNER INTERVALL/ ATHLETIC STEP *1			
		20:00–20:55 Nici JUMPING	20:00–20:55 S. Holzer PILATES BECKENBODEN	20:00–20:55 Kathrin BEWEGLICHKEIT Liebscher & Bracht			

Anmeldungen für die Kurse über unsere e-fit-App sind erwünscht.
Sichere dir deinen Platz in deiner Wunsch-Lektion über die e-fit-App!
Die Mindestteilnehmerzahl ist 3, damit ein Kurs stattfindet.

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

*1 wöchentlich im Wechsel (siehe App)

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