

Kursplan

gültig ab 26.02.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	08:30–09:25 René/Heinz CYCLEWELL	08:30–09:25 Nici ZUMBA	08:30–09:25 Sandra MORGENFLOW	08:30–09:25 Sandra PILATES	08:45–09:40 Heidi PILATES & FASZIEN	09:00–09:55 Team RHYHIT	09:00–09:55 Nici JUMPING
	09:30–10:25 Paola TRX	09:30–10:25 Ruth RÜCKENTURNEN ohne Musik	09:30–10:25 Ruth RÜCKENTURNEN	09:30–10:25 Sandra FASZIEN TRAINING	09:45–10:40 Heidi CARDIO & TONE	10:00–10:55 Team GESUND & FIT ohne Musik	
		10:30–11:25 Manuela RÜCKENTURNEN ohne Musik	10:30–11:25 Ruth RÜCKENTURNEN	10:30–11:25 Paola FUNTONE <small>NEU</small>			
Mittag		11:30–12:25 Edith MOBILITÄT & FASZIEN	12:15–13:10 Ruth GYMNASTIK				
		14:00–14:55 Svenja MOM-FIT MIT BABY					
Abend	18:00–18:55 Sandra PILATES	18:00–18:55 Ruth RÜCKENTURNEN	18:00–18:55 Paul CYCLEFIT	18:00–18:55 Ulli HOT IRON			
	19:00–19:55 Sandra TRX <small>NEU</small>	19:00–19:55 Marlene HOT IRON	19:00–19:55 Sandra POWER YOGA FASZIENYOGA *1	19:00–19:55 Ulli FATBURNER INTERVALL/ ATHLETIC STEP *1			
		20:00–20:55 Nici JUMPING		20:00–20:55 Edith MOBILITÄT & FASZIEN			

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.

NEU Kinderbetreuung: Montags von 8:15 bis 11:30 Uhr, dienstags von 13:30 bis 15:30 Uhr und donnerstags von 8:15 bis 11:30 Uhr. Kosten: 5.- pro Kind pro Stunde. Anmeldung über e-Fit-App erforderlich.

*1 wöchentlich im Wechsel (siehe App)

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