

Kursplan

gültig ab 21.10.2025



	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 PILATES	08:45–09:40 Heidi PILATES & FASZIEN	09:00–09:55 Team RHYHIT	09:00–09:55 Nici/Svenja JUMPING/CYCLING*1
	09:30–10:25 Paola TRX	09:30–10:25 Ruth RÜCKENTRAINING ohne Musik	09:30–10:25 Ruth FUNCTIONAL FIT 60+	09:30–10:25 Sandra FASZIENTRAINING	09:45–10:40 Heidi CARDIO & TONE		AB NOVEMBER: 09:00 CYCLING Svenja/Patrizia 10:00 JUMPING Nici
		10:30–11:25 Manuela FUNCTIONAL FIT 60+ ohne Musik	10:30–11:25 Ruth SWING WALKING 60+ (TRAMPOLIN)				
Mittag		11:30–12:25 Edith MOBILITÄT & FASZIEN	12:15–13:10 Ruth FUNCTIONAL FIT 60+				
	17:00–17:55 Ruth FUNCTIONAL FIT 50+/ POST GLA:D NEU	14:00–14:55 Svenja FUNCTIONAL FIT					
Abend	18:00–18:55 Sandra PILATES	18:00–18:55 Ruth FUNCTIONAL FIT 50+	18:00–18:55 Paul CYCLING	18:00–18:55 Ulli HOT IRON			
	19:00–19:55 Anne TRX	19:00–19:55 Svenja FUNCTIONAL FIT	19:00–19:55 Sandra YOGA FASZIENYOGA *1	19:00–19:55 Ulli FATBURNER INTERVALL/ ATHLETIC STEP *1			
		20:00–20:55 Nici JUMPING	20:00–20:55 Anne TRX	20:00–20:55 Edith MOBILITÄT & FASZIEN			

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

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 MySports-App erforderlich.

*1 wöchentlich im Wechsel (siehe App)

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