Kursplan

gültig ab 01.11.2026

QualiCert – Wir sind zertifiziert

rhytraining physio & fitness

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	**08:30–09:25** René/Heinz **CYCLEWELL**	**08:30–09:25** Nici **ZUMBA**		**08:00–08:55** Emma **PILATES**	**08:45–09:40** Anette **YOGA /FASZIENYOGA** **AB 13.11.26**	**09:00–09:55** Team **RHYHIT**	**09:00–09:55** Svenja **CYCLING**
	09:30–10:25 Paola **TRX**	**09:30–10:25** Ruth **RÜCKENTRAINING** ohne Musik	**09:30–10:25** Ruth **FUNCTIONAL FIT 60+**	**09:00–09:55** Edith **MOBILITÄT & FASZIEN**	**10:00–10:55** Nici **ZUMBA** **AB 20.11.26**		**10:00–10:55** Nici **JUMPING**
		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**	**14:00–14:55** Svenja **FUNCTIONAL FIT**					
Abend	**18:00–18:55** Emma **PILATES**	**18:00–18:55** Ruth **FUNCTIONAL FIT 50+**	**18:00–18:55** Paul **CYCLING**	**18:00–18:55** Diana **HOT IRON**			
	19:00–19:55 Marlene **HOT IRON**	**19:00–19:55** Svenja **FUNCTIONAL FIT**	**19:00–19:55** Tanja **INSIDE YOGA FLOW**	**19:00–19:55** Diana **HOT IRON**			
	20:00–20:55 Katharina **DURCHATMEN & ENTSPANNEN**	**20:00–20:55** Nici **JUMPING**		**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.

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