

# Online Stundenplan

4. - 22. Januar 2021

Zeit		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>08.30 - 09.30</b>	Fit/Beweglich Monica Graf 08.30-09.20 Uhr	Rückentraining Nicole Wälchli 08.30 - 09.20 Uhr			
<b>09.30 - 10.30</b>	Rückentraining Anina Ruckstuhl 09.30 - 10.20 Uhr	Yoga Manuela Huber 09.30 - 10.20 Uhr	Sanfte Gymnastik Eva Stern 09.30 - 10.20 Uhr		Rückentraining Luisa Torres <b>09.30 - 10.20 Uhr</b>
<b>10.30 - 11.30</b>	GymFit+ Tamara Buonocore 10.30-11.20 Uhr	Fit/Beweglich Sabine Chambovey 10.30-11.20 Uhr		Fit/Beweglich Sabine Iseli 10.30-11.20 Uhr	GymFit+ Sylvia Back 10.30-11.20 Uhr
<b>11.30 - 12.30</b>		Qi-Gong der 5 Elemente Heidi Fischer Osolin 11.30-12.20 Uhr	Fit/Beweglich Nicole Wälchli 11.00 - 11.50 Uhr		
<b>12.00 - 13.00</b>				Yoga Cornelia Dockweiler 12.00 - 12.50 Uhr	KraftFit Tamara Buonocore 12.00 - 12.50 Uhr
<b>13.00 - 14.00</b>	Yoga Cornelia Dockweiler 13.00 - 13.50 Uhr				
<b>14.00 - 15.00</b>	Sanfte Gymnastik Sybille Werner 14.30 - 15.20 Uhr		Tänze aus aller Welt Käthi Ellenberger 14.00 - 14.30 Uhr	Line Dance Slow Einsteiger Franziska Gambirasio 14.30-15.20 Uhr	Tänze aus aller Welt Käthi Ellenberger 14.30 - 15.00 Uhr
<b>15.00 - 16.00</b>	Let's Dance Natascha Beckerat 15.45 - 16.35 Uhr		Rückentraining Sabine Chambovey 15.00 - 15.50 Uhr	Line Dance Fortgeschrittene Franziska Gambirasio 15.30-16.20 Uhr	
<b>16.00 - 17.00</b>		Let's Dance Andrea Hunziker 16.30-17.20 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente Heidi Fischer Osolin 16.00-16.50 Uhr		
<b>17.00 - 18.00</b>	Männerfit Katrin Ackermann 17.30 - 18.30 Uhr		Pilates Lena Rohrbach 17.00 - 17.50 Uhr	Männerfit Katrin Ackermann 16.45 - 17.45 Uhr	
<b>18.00 - 19.00</b>					