

Hybrid/online Stundenplan

ab 16. August

Zeit		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.30							
09.30 - 10.30	Rückentraining RH Anina Ruckstuhl 09.30 - 10.20 Uhr	Yoga RH Manuela Huber 09.30 - 10.20 Uhr	Sanfte Gymnastik RH Eva Stern 09.30 - 10.20 Uhr		Rückentraining RH Luisa Torres 09.30 - 10.20 Uhr		
10.30 - 11.30		Fit/Beweglich B Sabine Chambovey 10.30-11.20 Uhr					
11.30 - 12.30		GymFit+ B Tamara Buonocore 11.30 - 12.20Uhr					
12.00 - 13.00		Fit/Beweglich RH Nicole Wälchli 12.30 - 13.20 Uhr			KraftFit RH Tamara Buonocore 12.30 - 13.20Uhr		
13.00 - 14.00	Yoga RH Cornelia Dockweiler 13.00 - 13.50Uhr						
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00	Let's Dance RH Natascha Beckerat 15.45 - 16.35 Uhr		Rückentraining B Sabine Chambovey 15.00 - 15.50 Uhr	GymFit+ B Sabine Iseli 14.00 - 14.50 Uhr			
16.00 - 17.00				Line Dance Fortgeschrittene RH Franziska Gambirasio 16.30-17.20Uhr			
17.00 - 18.00			Pilates B Laura Reumer 17.00 - 17.50 Uhr	Männerfit B Katrin Ackermann 17.00 - 17.50 Uhr			
18.00 - 19.00							