

Hybrid/online Stundenplan

Zeit		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.30							
09.30 - 10.30	Rückentraining RH Anina Ruckstuhl 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 - 12.20 Uhr	Qi-Gong der 5 Elemente Heidi Fischer Osolin 11.30 - 12.30 Uhr				
12.00 - 13.00		Fit/Beweglich RH Nicole Wälchli 12.30 - 13.20 Uhr			KraftFit RH Tamara Buonocore 12.30 - 13.20 Uhr		
13.00 - 14.00	Yoga RH Cornelia Dockweiler 13.00 - 13.50 Uhr						
14.00 - 15.00				GymFit+ B Sabine Iseli 14.00 - 14.50 Uhr			
15.00 - 16.00	Let's Dance RH Natascha Beckerat 15.45 - 16.35 Uhr		Rückentraining B Sabine Chambovey 15.00 - 15.50 Uhr	Line Dance Fortgeschrittene RH Franziska Gambirasio 16.30-17.20 Uhr			
16.00 - 17.00			Qi-Gong der 5 Elemente Heidi Fischer Osolin 16.00 - 17.00 Uhr	Line Dance Einsteiger Franziska Gambirasio 17.30-18.20 Uhr			
17.00 - 18.00			Pilates B Laura Reumer 17.00 - 17.50 Uhr	Männerfit B Katrin Ackermann 16.45 - 17.45 Uhr			
18.00 - 19.00			grün=online nur bei schlechtem Wetter, sonst outdoor	Line Dance Fortgeschrittene RH Franziska Gambirasio 18.30-19.20 Uhr			