

Group Fitness | Kinderhütedienst

Stundenplan Sommerferien 21.07 – 26.07.25

Tag	Datum	Kurszeit	Kurs	Leiter/In
Montag	21.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		08.30 – 09.25	Step/Body	Damaris
		09.30 – 10.25	Rückenfit	Jasmin
		18.00 – 18.55	Core & Stretching (Findet bei schönem Wetter draussen statt, Treffpunkt beim Aerobic Raum)	Lotty
		19.00 – 19.55	Pump	Corinne
		20.00 – 20.55	Yoga	Ingrid
Dienstag	22.07.25	Kinderhütedienst	08.15 – 11.30	Anita
		08.30 – 09.25	Zumba	Rosa
		09.30 – 10.25	Rückenfit	Jasmin
		18.00 – 18.55	Bauch-Beine-Po	Prisca
		19.00 – 19.55	Funktionelles Training	Prisca
		20.00 – 20.55	Antara	Regina
Mittwoch	23.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		08.30 – 09.25	Bodytoning	Damaris
		09.30 – 10.25	Rückenfit	Damaris
		18.00 – 18.55	Pump	Corinne
		19.00 – 19.55	Zumba	Sara
		20.00 – 20.55	Zumba	Sara
Donnerstag	24.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		08.30 – 09.25	Step/Body	Damaris
		09.30 – 10.25	Pilates & Mobility	Damaris
		10.30 – 11.25	Fit für Junggebliebene (auf Anmeldung bei Yvonne, Tel. 079 600 71 10)	
		18.00 – 18.55	Funktionelles Training	Simona
		19.00 – 19.30	Circuit Training	Simona
Freitag	25.07.25	Kinderhütedienst	08.15– 11.30	Yvonne
		08.30 – 09.00	M.A.X.	Lotty
		09.00 – 09.30	smartAbs	Lotty
		09.45 – 10.40	Rückenfit	Jasmin
Samstag	26.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		09.30 – 10.25	Bodytoning	Carmelina