

Group Fitness | Kinderhütedienst

Stundenplan Sommerferien 07.07 – 12.07.25

Tag	Datum	Kurszeit	Kurs	Leiter/In
Montag	07.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		08.30 – 09.25	Step/Body	Nicole
		09.30 – 10.25	Pilates	Nicole
		18.00 – 18.55	Toning & Stability	Nicole
		19.00 – 19.55	Pump	Corinne
		20.00 – 20.55	Yoga	Ingrid
Dienstag	08.07.25	Kinderhütedienst	08.15 – 11.30	Anita
		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	09.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		08.30 – 09.25	Core & Stretching (findet bei schönem Wetter draussen statt, Treffpunkt Aerobicraum)	Lotty
		09.30 – 10.25	Rückenfit	Jasmin
		19.00 – 19.55	Zumba	Daniela
		20.00 – 20.55	Zumba	Daniela
Donnerstag	10.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		10.30 – 11.25	Fit für Junggebliebene (auf Anmeldung bei Yvonne, Tel. 079 600 71 10)	
		18.00 – 18.55	Funktionelles Tr.	Simona
		19.00 – 19.30	M.A.X.	Nicole
		19.30 – 20.00	smartAbs	Nicole
Freitag	11.07.25	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	12.07.25	Kein Kinderhütedienst		
		09.30 – 10.25	Bodytoning	Carmelina