

SFR-Online-Training **Osterferienplan gültig ab 1. April 2021**  

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:30 - 11:30	Kids-Fit siehe Outdoor Special	18:00 - 19:00	17:00-18:00	09:00 - 10:00	11:00 - 12:00	10:30-11:30
Workout mit Gewichten (1)		Stretching & Kraft Fortgeschrittene	Modern Dance und Flexibility 6-16 Jahre	Fit Mix	HIIT (4)	Weekend Workout (6)
Jenni Keck		Nicole		Team	Lisa	Jenni
18:00 - 19:00		19:00 - 20:00		11:00 - 12:00	18:00 - 19:00	
Yoga	HIIT	Zumba (3)		Jumping Oster-Special (5)		
Sonja		Lisa	Bianca	Elora	Martin / Svenja	

18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
Body Workout (1)	Pilates
Margit	Jenni/Anja

18:00 - 19:00	18:30 - 19:30
NEU: Jumping (2)	Body Workout
Martin / Svenja	Jenni

19:15 - 20:15	19:00 - 20:00
Zumba Fitness	Fit Bo
Elora	Margit

19:00 - 20:00
Yoga
Sonja

19:15 - 20:15	20:15 - 21:15
CrossX	Skigymnastik
Julia	Jenni/Anja

20:15 - 21:15
Pilates
Jenni/Anja

- Besonderheiten während Ostern / Ferien:
- (1) am Ostermontag Workout um 10:30 h
 - (2) ab 8. April
 - (3) am 9. und 16. April
 - (4) am Oster-Samstag als Oster-Special
 - (5) nur am Oster-Samstag
 - (6) nicht am Oster-Sonntag

Outdoor Special

Mi. 7. April

14:30-15:30
Kids-Fit MINI
ca. 3-6 Jahre

15:30-16:30
Kids-Fit MAXI
ca. 6-10 Jahre
Wanderclub Edelweiß

Lúna

Mo. 12. April

14:30-15:30
Kids-Fit MINI
ca. 3-6 Jahre

15:30-16:30
Kids-Fit MAXI
ca. 6-10 Jahre
Wanderclub Edelweiß