

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) Jenni Keck | | Stretching & Kraft Fortgeschrittene Nicole | Modern Dance und Flexibility 6-16 Jahre | Fit Mix Team | HIIT (4) Lisa | Weekend Workout (6) Jenni |
| 18:00 - 19:00 | | 19:00 - 20:00 | | 11:00 - 12:00 | 18:00 - 19:00 | |
| Yoga Sonja | | HIIT Lisa | | Zumba (3) Elora | Jumping Oster-Special (5) Martin / Svenja | |

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

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

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

| |
|----------------------|
| 19:00 - 20:00 |
| Yoga Sonja |

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 19:15 - 20:15 | 20:15 - 21:15 |
| CrossX Julia | Skigymnastik 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