

Wochenübersicht Kurswesen Zollikerberg

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
08:00					
08:30					
09:00		Gla:D	KiSchwi	Gla:D	
09:30	KiSchwi	Knie- und Hüfte	09:00 - 09:45	Knie- und Hüfte	KiSchwi
10:00	09:30 - 10:15	09:00 - 10:00	09:00 - 10:00	09:00 - 10:00	09:30 - 10:30
10:30		10:00 - 11:00	KiSchwi		
11:00	KiSchwi		10:00 - 10:45		KiSchwi
11:30	10:30 - 11:15	Aquafit	KiSchwi		10:30 - 11:30
12:00		11:00 - 12:00	11:00 - 11:45		
12:30			Fit über Mittag		
13:00			12:15 - 12:45		
13:30		KiSchwi			
14:00		13:30 - 14:15	KiSchwi		
14:30			14:00 - 15:00		
15:00		KiSchwi			
15:30		14:30 - 15:30	KiSchwi		
16:00			15:00 - 16:00		
16:30					
17:00					Gla:D
17:30					Rücken
18:00			Aquafit		17:00 - 18:00
18:30					
19:00		Functional Training	18:00 - 19:00		
19:30					
20:00		19:15 - 20:00			