

# Programm Entdecker-Abo Rapperswil

## Samstag, 02.11.2024

09:00 – 09:50 Ballett für Erwachsene

10:15 – 11:05 M.A.X. & Bauch

11:15 – 12:05 Zumba

## Montag, 04.11.2024

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

19:00 – 19:50 Hatha Yoga

18:10 – 19:00 Cardio Toning

19:10 – 20:00 Zumba

## Dienstag, 05.11.2024

08:30 – 09:20 Bauch Beine Po

09:30 – 10:20 Bauch Beine Po

11:00 – 11:50 Qi Gong

12:00 – 13:00 Tai Chi Chuan Einsteiger

14:00 – 14:50 Klöppeln

17:45 – 18:45 Yin Yoga

18:10 – 19:00 M.A.X. & Bauch

19:15 – 20:05 Pilates

## Mittwoch, 06.11.2024

09:00 – 09:50 Zeichnen und Malen

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Fitness-Trampolin Jumping

15:00 – 15:50 Ölmalen

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

18:00 – 18:50 Ölmalen

18:00 – 18:50 Didgeridoo

19:00 – 19:50 Bodytoning

## Donnerstag, 07.11.2024

10:00 – 10:50 Rückentraining

14:00 – 14:50 Nähen

17:30 – 18:20 Vinyasa Yoga

18:00 – 18:50 Fitness-Trampolin Jumping

18:30 – 19:20 Pilates

19:00 – 19:50 Cardio Toning

20:30 – 21:20 Country Line Dance Einsteiger

## Freitag, 08.11.2024

14:00 – 14:50 Kalligrafie Workshop

17:00 – 17:50 Pilates

## Samstag, 09.11.2024

09:00 – 09:50 Ballett für Erwachsene

09:00 – 09:50 Handlettering

10:15 – 11:05 M.A.X. & Bauch

11:15 – 12:05 Zumba

## Montag, 11.11.2024

14:00 – 14:50 Klöppeln

17:00 – 17:50 Zeichnen und Malen Einsteigerkurs

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

18:10 – 19:00 Cardio Toning

19:10 – 20:00 Zumba

## Dienstag, 12.11.2024

08:30 – 09:20 Bauch Beine Po

09:30 – 10:20 Bauch Beine Po

11:00 – 11:50 Qi Gong

14:00 – 14:50 Klöppeln

17:45 – 18:45 Yin Yoga

18:10 – 19:00 M.A.X. & Bauch

19:10 – 20:00 Gitarre Einstieg

19:15 – 20:05 Pilates

## Mittwoch, 13.11.2024

09:00 – 09:50 Zeichnen und Malen

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Fitness-Trampolin Jumping

15:00 – 15:50 Ölmalen

18:00 – 18:50 Ölmalen

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

18:00 – 18:50 Didgeridoo

19:00 – 19:50 Bodytoning

20:00 – 21:15 Bachata

10:00 – 10:50 Rückentraining

## Donnerstag, 14.11.2024

14:00 – 14:50 Nähen

17:30 – 18:20 Vinyasa Yoga

18:00 – 18:50 Fitness-Trampolin Jumping

18:30 – 19:20 Pilates

19:00 – 19:50 Cardio Toning

20:30 – 21:20 Country Line Dance Einsteiger

## Freitag, 15.11.2024

14:00 – 14:50 Kalligrafie Workshop

17:00 – 17:50 Pilates

## Samstag, 16.11.2024

09:00 – 09:50 Ballett für Erwachsene

10:15 – 11:05 M.A.X. & Bauch

11:15 – 12:05 Zumba

## Montag, 18.11.2024

17:00 – 17:50 Zeichnen und Malen Einsteigerkurs

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

18:10 – 19:00 Cardio Toning

19:10 – 20:00 Zumba

20:00 – 21:15 Standard- und Latein-amerikanische Tänze

## Dienstag, 19.11.2024

08:30 – 09:20 Bauch Beine Po

09:30 – 10:20 Bauch Beine Po

11:00 – 11:50 Qi Gong

14:00 – 14:50 Klöppeln

17:45 – 18:45 Yin Yoga

18:10 – 19:00 M.A.X. & Bauch

19:10 – 20:00 Gitarre Einstieg

19:15 – 20:05 Pilates

## Mittwoch, 20.11.2024

09:00 – 09:50 Zeichnen und Malen

09:00 – 09:50 Pilates

10:00 – 10:50 Fitness-Trampolin Jumping

15:00 – 15:50 Ölmalen

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

18:00 – 18:50 Ölmalen

18:00 – 18:50 Didgeridoo

18:30 – 19:50 Orientalischer Tanz

19:00 – 19:50 Bodytoning

20:00 – 21:15 Bachata

## Donnerstag, 21.11.2024

12:00 – 12:50 Keyboard / E-Piano

17:30 – 18:20 Vinyasa Yoga

18:00 – 18:50 Fitness-Trampolin Jumping

18:30 – 19:20 Pilates

18:30 – 19:20 Acrylmalen

19:00 – 19:50 Cardio Toning

## Freitag, 22.11.2024

14:00 – 14:50 Kalligrafie Workshop

17:00 – 17:50 Pilates

19:00 – 19:50 Holzbildhauen und Holzschnitzen

## Samstag, 23.11.2024

09:00 – 09:50 Ballett für Erwachsene

10:15 – 11:05 M.A.X. & Bauch

11:15 – 12:05 Zumba

12:45 – 13:35 Handlettering

## Montag, 25.11.2024

14:00 – 14:50 Klöppeln

18:00 – 18:50 Bauch Beine Po

# Programm Entdecker-Abo Rapperswil

---

18:10 – 19:00 [Cardio Toning](#)

---

19:10 – 20:00 [Zumba](#)

---

## **Dienstag, 26.11.2024**

---

08:30 – 09:20 [Bauch Beine Po](#)

---

09:30 – 10:20 [Bauch Beine Po](#)

---

11:00 – 11:50 [Qi Gong](#)

---

14:00 – 14:50 [Klöppeln](#)

---

17:45 – 18:45 [Yin Yoga](#)

---

18:10 – 19:00 [M.A.X. & Bauch](#)

---

19:15 – 20:05 [Pilates](#)

---

## **Mittwoch, 27.11.2024**

---

09:00 – 09:50 [Zeichnen und Malen](#)

---

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

---

10:00 – 10:50 [Fitness-Trampolin Jumping](#)

---

15:00 – 15:50 [Ölmalen](#)

---

18:00 – 18:50 [Ölmalen](#)

---

18:00 – 18:50 [Bauch Beine Po](#)

---

18:00 – 18:50 [Didgeridoo](#)

---

19:00 – 19:50 [Bodytoning](#)

---

## **Donnerstag, 28.11.2024**

---

12:00 – 12:50 [Keyboard / E-Piano](#)

---

17:30 – 18:20 [Vinyasa Yoga](#)

---

18:00 – 18:50 [Fitness-Trampolin Jumping](#)

---

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

---

18:30 – 19:20 [Acrylmalen](#)

---

19:00 – 19:50 [Cardio Toning](#)

---

## **Freitag, 29.11.2024**

---

19:00 – 19:50 [Holzbildhauen und  
Holzschnitzen](#)

---

17:00 – 17:50 [Pilates](#)

---

## **Samstag, 30.11.2024**

---

09:00 – 09:50 [Acrylcollagen - Workshop](#)

---

09:00 – 09:50 [Ballett für Erwachsene](#)

---

10:15 – 11:05 [M.A.X. & Bauch](#)

---

15:00 – 15:50 [Jodeln](#)

---

11:15 – 12:05 [Zumba](#)

---