

Programm Sommer-Abo

Rapperswil

Gesundheitskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Zumba	Sa	02.05.26	15.08.26	11:15-12:05
Cardio Toning	Mo	04.05.26	27.07.26	18:10-19:00
Bauch Beine Po	Mo	04.05.26	10.08.26	18:00-18:50
Zumba	Mo	04.05.26	10.08.26	19:10-20:00
Bauch Beine Po	Di	05.05.26	07.07.26	09:30-10:20
M.A.X.® & Bauchtraining	Di	05.05.26	11.08.26	18:10-19:00
Bauch Beine Po	Di	05.05.26	11.08.26	08:30-09:20
Pilates	Di	05.05.26	11.08.26	19:15-20:05
Bauch Beine Po	Mi	06.05.26	12.08.26	18:00-18:50
Bodytoning	Mi	06.05.26	12.08.26	19:00-19:50
Fitness-Trampolin Jumping	Mi	06.05.26	12.08.26	10:00-10:50
Cardio Toning	Do	07.05.26	13.08.26	19:00-19:50
Fitness-Trampolin Jumping	Do	07.05.26	13.08.26	18:00-18:50
Pilates	Do	07.05.26	13.08.26	18:30-19:20
Rückentraining	Do	07.05.26	13.08.26	10:00-10:50
Breathwork: mit Atmung zur Ruhe finden	Fr	15.05.26	17.07.26	18:00-19:15
Pilates	Mi	27.05.26	29.07.26	09:00-09:50
Tai Chi Chuan Einsteiger*innen	Di	02.06.26	11.08.26	12:00-13:00
Qi Gong	Di	02.06.26	11.08.26	11:00-11:50
Yin Yoga	Di	02.06.26	11.08.26	17:45-18:45
Klangmeditation	Do	04.06.26	02.07.26	20:00-20:50
Hatha Yoga	Do	04.06.26	13.08.26	09:00-09:50
Ballett für Erwachsene alle Niveaus	Sa	13.06.26	15.08.26	09:00-10:15
Pilates Reformer	Mo	15.06.26	13.07.26	19:00-19:50
Bodytoning	Fr	26.06.26	04.09.26	09:00-09:50
Pilates Reformer	Mi	01.07.26	08.07.26	19:00-19:50
Achtsamkeitswanderung Rapperswil	Sa	04.07.26	04.07.26	08:30-11:00
Pilates Reformer	Fr	10.07.26	17.07.26	14:00-14:50
Pilates Reformer	Mi	15.07.26	22.07.26	09:00-09:50
Pilates Reformer	Mi	15.07.26	22.07.26	19:00-19:50
Breathwork: mit Atmung zur Ruhe finden - Einführung	Fr	17.07.26	17.07.26	18:00-19:15
Pilates Reformer	Mo	27.07.26	03.08.26	18:00-18:50
Pilates Reformer	Mo	10.08.26	17.08.26	18:00-18:50

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.

Kreativitätskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Ölmalen	Mi	29.04.26	08.07.26	15:00-17:50
Ölmalen	Mi	29.04.26	08.07.26	18:00-19:50
Zeichnen und Malen	Mi	27.05.26	09.09.26	09:00-14:50
Klöppeln 14-täglich	Di	02.06.26	14.07.26	14:00-16:50
Klöppeln 14-täglich	Di	09.06.26	07.07.26	14:00-16:50
Zeichnen und Malen 14-täglich	Mo	22.06.26	21.09.26	18:00-20:50
Zeichnen und Malen - Workshop	Sa	27.06.26	27.06.26	09:00-15:20
Kreativ-Café: Nähen / Kissenbezug	Sa	27.06.26	27.06.26	14:00-16:05
Urban Sketching - Workshop	Sa	04.07.26	04.07.26	09:00-15:20
Art Clay Silver - Workshop	Sa	04.07.26	04.07.26	09:00-16:20
Kreativ-Café: Malen auf Porzellan/Tasse	Mo	13.07.26	13.07.26	09:00-12:05
Jodeln Einstieg - Workshop	Do	16.07.26	16.07.26	10:00-14:20
Löffel schnitzen - Workshop	Fr	17.07.26	17.07.26	10:00-16:20
Schmuck: Perlen knüpfen - Workshop	Mo	20.07.26	20.07.26	09:00-12:50
Gitarre - Workshop	Mo	27.07.26	27.07.26	09:00-10:50
Klöppeln 14-täglich	Mo	27.07.26	27.07.26	09:00-11:50
Ukulele - Workshop	Di	28.07.26	28.07.26	09:00-10:50
Kreativ-Café: Makramee Windlicht	Di	28.07.26	28.07.26	10:00-12:05
Nähen Tageskurs	Mi	29.07.26	29.07.26	09:00-15:50
Fotografie Einstieg - Workshop	Mi	29.07.26	29.07.26	09:00-15:20
Kreativ-Café: Makramee Schlüsselanhänger	Mi	29.07.26	29.07.26	10:00-12:05
Urban Sketching - Workshop	Mo	03.08.26	03.08.26	09:00-15:20
Holzbildhauen und Holzschnitzen	Mo	03.08.26	03.08.26	09:00-15:20
Alphorn - Workshop	Di	04.08.26	04.08.26	13:00-16:50
Zeichnen und Malen - Workshop	Di	04.08.26	04.08.26	09:00-15:20
Ukulele - Workshop	Mi	05.08.26	05.08.26	17:30-19:20
Acrylmalen - Workshop	Mi	05.08.26	05.08.26	09:00-15:20
Brushlettering - Workshop	Do	06.08.26	06.08.26	09:00-15:20
Kreativ-Café: Schreiben	Do	06.08.26	06.08.26	10:00-12:05
Gitarre - Workshop	Fr	07.08.26	07.08.26	09:00-10:50
Schreiben - Workshop	Fr	07.08.26	07.08.26	09:00-15:20
Fotografie Einstieg - Workshop	Do	13.08.26	13.08.26	09:00-15:20
Acrylmalen 14-täglich	Mo	17.08.26	12.10.26	18:00-20:50
Wildkräuter-Spaziergang	Do	20.08.26	20.08.26	17:30-20:00

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.