



# FITNESSKURSE SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>F9: 8.30-9.30</b> Morning Yoga <i>Marina</i>	<b>F12: 8.30-9.30</b> Qigong <i>Claudia</i>		
<b>F1: 9.30-11.00</b> Ashtanga Vinyasa Yoga <i>Christiane</i>	<b>F5: 10.00-11.00</b> Pilates <i>Jelena</i>	<b>A5: 10.10-10.55</b> Aqua Fit <i>Jelena</i>	<b>F13: 10.00-11.00</b> Pilates <i>Jelena</i>	<b>F15: 10.00-11.00</b> Rückenfit und Stretching <i>Karin</i>	
<b>A1: 10.30-11.15</b> Aqua Gym <i>Helga</i>	<b>F6: 11.00-12.30</b> Medical Yoga <i>Michel</i>			<b>F16: 11.30-13.00</b> Medical Yoga <i>Michel</i>	
<b>A2: 11.30-12.15</b> Aqua Gym <i>Helga</i>	<b>A4: 11.10-11.55</b> Aqua Fit <i>Jelena</i>				<b>F19: 11.30-12.30</b> Dance Workout <i>Milena</i>
				<b>S2: 15.00-16.00</b> Kinder Karate <i>Ulrich</i>	
<b>A3: 18.10-18.55</b> Aqua Gym <i>Helga</i>				<b>S3: 16.00-17.00</b> KortX Gedächtnistraining <i>Verena Jura</i>	
<b>F2: 17.00-18.00</b> Body Work <i>Helga</i>	<b>S5: 17.00-18.00</b> Selbstverteidigung Frauen <i>Melanie</i>			<b>F17: 17.00-18.00</b> Bauch Bein Po <i>Milena</i>	
<b>F3: 18.00-19.00</b> Zumba <i>Petra</i>	<b>F7: 18.00-19.00</b> Bauch Bein Po <i>Petra</i>	<b>F10: 18.00-19.00</b> Cardio Toning & Step Class <i>Petra</i>	<b>F14: 18.00-19.30</b> Holistic Yoga <i>Victor</i>	<b>F18: 18.00-19.00</b> Pilates <i>Milena</i>	
<b>F4: 19.00-20.00</b> Hatha Yoga <i>Julia</i>	<b>F8: 19.00-20.00</b> Happy Balance <i>Petra</i>	<b>F11: 19.00-20.30</b> Klang Yoga <i>Julia</i>		<b>S4: 19.00-20.00</b> Fitnessboxen <i>Toni</i>	
<b>S1a: 20.00-21.00</b> Karate <i>Ulrich</i>			<b>S1b: 20.00-21.00</b> Karate <i>Ulrich</i>		

**ANMELDUNG  
ONLINE AUF  
[happyland.cc](http://happyland.cc)**