



# FITNESSKURSE NEU: AB 19. SEPTEMBER 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>F1: 9.30-11.00</b> Ashtanga Vinyasa Yoga <i>Christiane</i>		<b>F9: 10.00-11.00</b> Rückenfit <i>Ursula</i>		<b>F22: 09.00-10.00</b> Intervall Fatburning <i>Anna</i>	
<b>A1: 10.30-11.15</b> Aqua Gym <i>Helga</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 & Stretching <i>Karin</i>	<b>F19: 10.00-11.00</b> Zumba/Fitnessstanz <i>Karolina</i>
<b>S4: 11.00-12.30</b> Bewegte Burnout Prävention <i>Ursula F.</i>	<b>F6: 11.00-12.30</b> Medical Yoga <i>Michel</i>	<b>F12: 11.00-12.30</b> Bodyworkout & Yoga <i>Julia</i>	<b>A4: 11.10-11.55</b> Aqua Fit <i>Jelena</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>S5: 16.00-17.00</b> Tanzkindergarten <i>Karolina</i>				<b>S2: 15.00-17.00</b> Kinder Karate <i>Ulrich</i>	
<b>F2: 17.00-18.00</b> Body Work <i>Helga</i>	<b>F4: 17.00-18.00</b> Ground & Fly <i>Ursula F.</i>	<b>S3: 17.00-18.00</b> KortX® Fitness für den Kopf <i>Verena Jura</i>	<b>S6: 17.00-18.00</b> Balance Board für Kinder <i>Victor</i>	<b>F17: 17.00-18.00</b> Bauch Bein Po <i>Milena</i>	
<b>F3: 18.00-19.00</b> Latin Dance <i>Petra</i>	<b>F7: 18.00-19.00</b> Bauch Bein Po <i>Petra</i>	<b>F10: 18.00-19.00</b> Breakletics® HIIT the Beat Workout <i>Verena</i>	<b>F14: 18.00-19.30</b> Holistic Yoga <i>Victor</i>	<b>F18: 18.00-19.00</b> Faszientraining <i>Milena</i>	
<b>A3: 18.10-18.55</b> Aqua Gym <i>Helga</i>	<b>F8: 19.00-20.30</b> Hatha Yoga <i>Ursula</i>	<b>F11: 19.10-20.40</b> Sanftes Yoga und Klangbad <i>Julia</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)