



FITNESSPROGRAMM SOMMER 28.07. – 03.08.2025

happyland.cc

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	F26: 09.00-10.00 Morning Pilates	F19: 09.00-10.00 Power Pilates		F22: 09.00-10.00 Intervall Fatburning	
F1: 09.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga	F5: 10.00-11.00 Pilates	F9: 10.00-11.00 Rückenfit		F15: 10.00-11.00 Rückenfit & Stretching	F24: 10.00-11.00 Salsation
A1: 10.30-11.15 Aqua Gym			F23: 11.00-12.00 Senioren BBP		F20: 11.00-12.30 Bauch Bein Po
A2: 11.30-12.15 Aqua Gym				F16: 11.30-13.00 Medical Yoga	F27: 12.00-13.00 Yoga Ausklang
F2: 17.00-18.00 Body Work		F8: 17.00-18.00 Bauch Bein Po		F17: 17.00-18.00 Bauch Bein Po	
F3: 18.00-19.00 Salsation	A3: 18.10-18.55 Aqua Gym	F7: 18.00-19.00 Bauch Bein Po	F10: 18.00-19.00 Step Aerobic mit HIIT Elementen	S2: 18.00-19.00 Kinder Karate	F18: 18.00-19.00 Pilates
F4: 19.00-20.00 Rückenfit		F14: 19.00-20.00 Salsation	F11: 19.00-20.00 Yin Yoga		
S1a: 20.00-21.00 Karate			S1a: 20.00-21.00 Karate		



**ANMELDUNG
ONLINE AUF
happyland.cc**

**In den Sommermonaten kann es
vermehrt zu Vertretungen durch
andere KursleiterInnen kommen.**

Kurzfristige Änderungen möglich!



FITNESSPROGRAMM SOMMER 04.08. – 10.08.2025

happyland.cc

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	F26: 09.00-10.00 Morning Pilates	F19: 09.00-10.00 Power Pilates		F22: 09.00-10.00 Intervall Fatburning	
F1: 09.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga	F5: 10.00-11.00 Pilates	F9: 10.00-11.00 Rückenfit		F15: 10.00-11.00 Rückenfit & Stretching	F24: 10.00-11.00 Salsation
A1: 10.30-11.15 Aqua Gym					
A2: 11.30-12.15 Aqua Gym	F6: 11.00-12.30 Medical Yoga		F23: 11.00-12.00 Senioren BBP		F20: 11.00-12.30 Bauch Bein Po
				F16: 11.30-13.00 Medical Yoga	F27: 12.00-13.00 Yoga Ausklang
F2: 17.00-18.00 Body Work		F8: 17.00-18.00 Bauch Bein Po		F17: 17.00-18.00 Bauch Bein Po	
F3: 18.00-19.00 Salsation	A3: 18.10-18.55 Aqua Gym	F7: 18.00-19.00 Bauch Bein Po	F10: 18.00-19.00 Step Aerobic mit HIIT Elementen	S2: 18.00-19.00 Kinder Karate	F18: 18.00-19.00 Pilates
F4: 19.00-20.00 Rückenfit		F14: 19.00-20.00 Salsation	F11: 19.00-20.00 Yin Yoga		
S1a: 20.00-21.00 Karate			S1a: 20.00-21.00 Karate		



**ANMELDUNG
ONLINE AUF
happyland.cc**

**In den Sommermonaten kann es
vermehrt zu Vertretungen durch
andere KursleiterInnen kommen.**

Kurzfristige Änderungen möglich!



FITNESSPROGRAMM SOMMER 11.08. – 17.08.2025

happyland.cc

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		F19: 09.00-10.00 Power Pilates		F22: 09.00-10.00 Intervall Fatburning	
F1: 09.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga		F9: 10.00-11.00 Rückenfit		F15: 10.00-11.00 Rückenfit & Stretching	F24: 09.30-11.00 Salsation
A1: 10.30-11.15 Aqua Gym					
	F6: 11.00-12.30 Medical Yoga		F23: 11.00-12.00 Senioren BBP		F20: 11.00-12.30 Bauch Bein Po
				F16: 11.30-13.00 Medical Yoga	F27: 12.00-13.00 Yoga Ausklang
F2: 17.00-18.00 Body Work		F8: 17.00-18.00 Bauch Bein Po		F17: 17.00-18.00 Bauch Bein Po	
F3: 18.00-19.00 Salsation	A3: 18.10-18.55 Aqua Gym	F7: 18.00-19.00 Bauch Bein Po	F10: 18.00-19.00 Step Aerobic mit HIIT Elementen	S2: 18.00-19.00 Kinder Karate	F18: 18.00-19.00 Pilates
F4: 19.00-20.00 Rückenfit		F14: 19.00-20.00 Salsation	F11: 19.00-20.00 Yin Yoga		
S1a: 20.00-21.00 Karate			S1a: 20.00-21.00 Karate		



**ANMELDUNG
ONLINE AUF
happyland.cc**

**In den Sommermonaten kann es
vermehrt zu Vertretungen durch
andere KursleiterInnen kommen.**

Kurzfristige Änderungen möglich!



FITNESSPROGRAMM SOMMER 18.08. – 24.08.2025

 happyland.cc

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		F19: 09.00-10.00 Power Pilates		F22: 09.00-10.00 Intervall Fatburning	
F1: 09.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga		F9: 10.00-11.00 Rückenfit		F15: 10.00-11.00 Rückenfit & Stretching	F24: 10.00-11.00 Salsation
A1: 10.30-11.15 Aqua Gym					
	F6: 11.00-12.30 Medical Yoga		F23: 11.00-12.00 Senioren BBP		F20: 11.00-12.30 Bauch Bein Po
A2: 11.30-12.15 Aqua Gym				F16: 11.30-13.00 Medical Yoga	F27: 12.00-13.00 Yoga Ausklang
F2: 17.00-18.00 Body Work		F8: 17.00-18.00 Bauch Bein Po		F17: 17.00-18.00 Bauch Bein Po	
F3: 18.00-19.00 Salsation	A3: 18.10-18.55 Aqua Gym	F7: 18.00-19.00 Bauch Bein Po	F10: 18.00-19.00 Step Aerobic mit HIIT Elementen	S2: 18.00-19.00 Kinder Karate	F18: 18.00-19.00 Pilates
F4: 19.00-20.00 Rückenfit		F14: 19.00-20.00 Salsation	F11: 19.00-20.00 Yin Yoga		
S1a: 20.00-21.00 Karate			S1a: 20.00-21.00 Karate		



**ANMELDUNG
ONLINE AUF
happyland.cc**

**In den Sommermonaten kann es
vermehrt zu Vertretungen durch
andere KursleiterInnen kommen.**

Kurzfristige Änderungen möglich!



FITNESSPROGRAMM SOMMER 25.08. – 31.08.2025

happyland.cc

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				F22: 09.00-10.00 Intervall Fatburning	
F1: 09.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga		F9: 10.00-11.00 Rückenfit		F15: 10.00-11.00 Rückenfit & Stretching	F24: 10.00-11.00 Salsation
A1: 10.30-11.15 Aqua Gym					
	F6: 11.00-12.30 Medical Yoga		F23: 11.00-12.00 Senioren BBP		F20: 11.00-12.30 Bauch Bein Po
				F16: 11.30-13.00 Medical Yoga	F27: 12.00-13.00 Yoga Ausklang
F2: 17.00-18.00 Body Work		F8: 17.00-18.00 Bauch Bein Po		F17: 17.00-18.00 Bauch Bein Po	
F3: 18.00-19.00 Salsation	A3: 18.10-18.55 Aqua Gym	F7: 18.00-19.00 Bauch Bein Po	F10: 18.00-19.00 Step Aerobic mit HIIT Elementen	S2: 18.00-19.00 Kinder Karate	F18: 18.00-19.00 Pilates
F4: 19.00-20.00 Rückenfit		F14: 19.00-20.00 Salsation	F11: 19.00-20.00 Yin Yoga		
S1a: 20.00-21.00 Karate			S1a: 20.00-21.00 Karate		



**ANMELDUNG
ONLINE AUF
happyland.cc**

**In den Sommermonaten kann es
vermehrt zu Vertretungen durch
andere KursleiterInnen kommen.**

Kurzfristige Änderungen möglich!