



FITNESSPROGRAMM 2025/2026 AB 15.09.2025

happyland.cc

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
F32: 08.30-09.30 Zirkeltraining <i>Melanie</i>					
	F26: 09.00-10.00 Morning Pilates <i>Jelena</i>	F19: 09.00-10.00 Power Pilates <i>Jelena</i>	F12: 09.00-10.00 Fitness Circle <i>Jelena</i>	F22: 09.00-10.00 Intervall Fatburning <i>Anna</i>	
F1: 09.30-11.00 Ashtanga Vinyasa Yoga <i>Christiane</i>	A1: 10.30-11.15 Aqua Gym <i>Helga</i>	F5: 10.00-11.00 Pilates <i>Jelena</i>	F30: 10.00-11.00 Pilates & Stretching <i>Jelena</i> NEU	F13: 10.00-11.00 Pilates <i>Jelena</i>	F15: 10.00-11.00 Rückenfit & Stretching <i>Karin</i>
					F24: 10.00-11.00 Salsation <i>Marlene</i>
F28: 11.00-12.00 QiGong <i>Irmgard</i> NEU	A2: 11.30-12.15 Aqua Gym <i>Helga</i>	F6: 11.00-12.30 Medical Yoga <i>Michel</i>	A5: 11.10-11.55 Aqua Fit <i>Jelena</i>	F9: 11.00-12.00 Rückenfit <i>Benni</i>	F23: 11.00-12.00 Senioren BBP <i>Petra</i>
				A4: 11.10-11.55 Aqua Fit <i>Jelena</i>	
		F31: 12.00-13.00 Yoga Golden Agers <i>Marion</i> NEU		F16: 11.30-13.00 Medical Yoga <i>Michel</i>	F20: 11.00-12.00 Bauch Bein Po <i>Petra</i>
F29: 16.00-17.00 Beginner Yoga <i>Marion</i>					F27: 12.00-13.00 Yoga Ausklang <i>Petra</i>
F2: 17.00-18.00 Body Work <i>Helga</i>					
		F8: 17.00-18.00 Bauch Bein Po <i>Petra</i>		F17: 17.00-18.00 Bauch Bein Po <i>Milena</i>	
F3: 18.00-19.00 Salsation <i>Catarina</i>	A3: 18.10-18.55 Aqua Gym <i>Helga</i>	F7: 18.00-19.00 Bauch Bein Po <i>Petra</i>	F10: 18.00-19.00 Step Aerobic mit HIIT <i>Petra</i>	F21: 18.00-19.00 Body Balance <i>Benni</i> NEU	F18: 18.00-19.00 Pilates <i>Milena</i>
F4: 19.00-20.00 Rückenfit <i>Karin</i>	F25: 19.00-20.00 Mobilisierung & Dehnen <i>Melanie</i>	F14: 19.00-20.00 Salsation <i>Marlene</i>	F11: 19.00-20.00 Yin Yoga <i>Benni</i> NEU		
S1a: 20.00-21.00 Karate <i>Ulrich</i>			S1b: 20.00-21.00 Karate <i>Ulrich</i>	 ANMELDUNG ONLINE AUF happyland.cc Das Happyland behält sich kurzfristige Änderungen des Kursplans, Preis- anpassungen, den Einsatz von ErsatztrainerInnen und Druckfehler vor. Informationen unter www.happyland.cc Fotocredit: Shutterstock, Martin Wacht Stand: September 2025	