

# KURSPLAN

Winterplan  
Gültig ab:  
10.12.2018

Mo Di Mi Do Do 2 Fr So

Mo	Di	Mi	Do	Do 2	Fr	So
08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan	08:15 – 09:15 Virtueller Kursplan	08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan	08:15 – 09:00 Virtueller Kursplan		08:30 – 09:15 Virtueller Kursplan	09:15 – 10:00 Virtueller Kursplan
09:15 - 10:00 BBP	09:15 - 10:15 Body Fit	09:15 - 10:00 Fit am Vormittag	09:15 - 10:15 BBP		09:30 - 10:00 Faszientraining	Fällt aus wenn Tiefenentspannung stattfindet
10:15 - 11:00 Rücken-Fit		10:15 - 11:00 Rücken-Fit			10:00 - 10:45 Stretching	10:00 – 10:45 Indoor-Cycling Mixed
11:30 – 17:00 Virtueller Kursplan	10:30 – 17:30 Virtueller Kursplan	11:15 – 16:30 Virtueller Kursplan	10:30 – 16:40 Virtueller Kursplan	in Kursraum 2*	12:00 – 17:00 Virtueller Kursplan	<u>Jeden 1. Freitag im Monat:</u>
17:40 - 18:10 Faszientraining			17:00 - 17:45 Kampfsport 3 - 6 Jahre			09.15 -10.00 Stretching
18:15 - 19:15 BBP	18:00 - 19:00 Body-Workout	17:30 - 18:20 Rücken Fit	18:00 - 19:00 Kampfsport 7 - 10 Jahre	18:00 - 18:30 Bauch Intensiv*	17:30 - 18:15 Rücken-Fit	10.00 -10.45 Tiefen-Entspannung *
19:30 - 20:30 Strong by Zumba	19:00 - 20:00 Indoor-Cycling Mixed	18:30 – 19:30 Latin Dance	19:30 – 20:30 Kickboxen für Erwachsene	18:45 - 20:00 Hatha Yoga*	18:25 – 19:10 BBP	*mitzubringen sind: Nackenrolle, Kissen und Decke
20:45 – 21:30 Virtueller Kursplan	20:15 – 20:45 Virtueller Kursplan	19:45 – 20:45 Virtueller Kursplan	20:45 – 21:30 Virtueller Kursplan		19:15 - 20:10 Indoor-Cycling Mixed	

**HAPPY FIT**

Ihr Fitness- und Gesundheitscenter  
Benzstr. 3; 72829 Engstingen  
Tel & Fax: 07129-7659  
www.happyfit.com

\* Kampfsport ist nicht im Mitgliedspreis enthalten.  
**ACHTUNG: Jeder Kurs findet statt ab 3 Personen!**

Andrea    Nicole    Tina/Trixie/Maxi/Daniel    Martin    virtuell