



**KURSPLAN**  
**MAIFEIERTAG**  
**PRAGER PLATZ**

**Mittwoch, 1. Mai 2024**

<b>Wann</b>	<b>Kursformat</b>	<b>Kursleiter</b>	<b>Dauer</b>	<b>Wo</b>
09:15	Zumba	David	01:00	2
09:15	HIIT	Kathi	01:00	4
09:30	Vinyasa Flow Yoga	Virginia	01:15	1
10:30	Aroha	Robert	01:00	4
10:30	Indoor Cycling	Carmen	01:00	5
10:30	Slingtraining	Kathi	01:00	3
11:00	FlowPower Pilates	Virginia	00:50	1
11:45	Yin Yoga	Sarah	01:30	4
12:00	Hot Iron 1	Virginia	01:00	1
12:30	Aqua Fitness	Caren	00:45	6
13:00	Mobility Xpress Flow	Virginia	00:30	1
11:45	Wirbelsäule	Carmen	01:00	2
13:15	Beckenboden	Sarah	00:50	4
13:30	Aqua Fitness	Caren	00:45	6
17:00	Schwimmen Basic	Heike	01:00	6
18:00	Schwimmen 2	Heike	01:00	6
18:00	Feldenkrais - Augen	Csilla	01:00	3
18:00	Mobility& Strength Athletiktraining	Hardy	01:00	1
19:00	BODYART Energy& Stretch	Hardy	01:15	1
19:00	Schwimmen 3	Heike	01:00	6
19:00	Strong Lethics	Antonia	01:30	4
19:00	Feldenkrais - Kiefer	Aylin	01:00	3

**Öffnungszeiten**

09:00 - 21:00

**Kinderbetreuung**

09:00-15:00

**ELIXIA**  
Health & Wellness Group