

FrauenSportTag 2023

MTV Brunonia Harlingerode

Startzeit	Kurseinheit
10:00	45 Min.
Am 19.3.2023	Treffpunkt: FZZ

UHRZEIT	DRUMS ALIVE	KANGOO JUMPS	DANCE FITNESS	STEP AEROBIC	PILATES	BOOT CAMP	NORDIC WALKING	JUMPING FITNESS	JUMPING LIGHT	JUMPING MEETS SHADOW BOXER	JUMPING SENIOR CLASS	BBP	FULL BODY WORK OUT	KANGOO JUMPS TABATA
	★	★★	★★	★★	★	★★★★	★	★★	★★	★★★★	★	★★	★★★★	★★★★
10:30 - 11:15	GS	FZZ		FZZ		PS			FR					
11:45 - 12:30		FZZ			GS		PS	FR					FZZ	
13:00 - 13:45	GS	FZZ	FZZ			PS					FR			
14:15 - 15:00					GS		PS			FR		FZZ		FZZ

GS = Grundschule Harlingerode, Braunschweiger Straße 10A / FZZ= Freizeitzentrum Landstraße 9 / FR = Funktionsraum Planstraße 22 / PS = Aussengelände Planstraße 22, Treffpunkt am Eingang

WIE ANSTRENGEND KÖNNTE ES WERDEN?

★	Level 1
★★	Level 2
★★★★	Level 3

Grundsätzlich sind alle Kurse für Einsteiger geeignet.
Ausprobieren und mitmachen!