

# FrauenSportTag 2023

MTV Brunonia Harlangerode

Startzeit	Kurseinheit
10:00	45 Min.
Am 19.3.2023	Treffpunkt: Grundschule Harlangerode

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		FR		PS			FZZ					
11:45 - 12:30		FZZ			GS		PS	FZZ					FR	
13:00 - 13:45	GS	FZZ	FR			PS					FZZ			
14:15 - 15:00					GS		PS			FZZ		FR		FZZ

GS = Grundschule Harlangerode, 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!