

August 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	27	28	29	30	31	1	2
						10.00 - 10.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Step Cardio mit Naomi
32	3	4	5	6	7	8	9
	20.00 - 20.45 Uhr Step Schlager mit Bea	13.00 - 13.45 Uhr Rückenfit mit Janine	16.00 - 16.45 Uhr Flexibazirkel mit Janine	13.00 - 13.45 Uhr Stretch & Relax mit Emilie & Naomi	18.00 - 18.45 Uhr Redondoballworkout mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Rubberbandworkout mit Emilie	10.00 - 10.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Amelie
33	10	11	12	13	14	15	16
	11.00 - 11.45 Uhr Konditionszirkel mit Amelie	7.00 - 7.45 Uhr Morning Mobility mit Naomi	12.00 - 12.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	10.00 - 10.45 Uhr Beine Po Zirkel mit Emilie	15.00 - 15.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	Christi Himmelfahrt Club geschlossen 	
34	17	18	19	20	21	22	23
	Überraschungszirkel 	17.00 - 17.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Naomi	9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea		19.00 - 19.45 Uhr Beine- Po Mittelstufe mit Amelie	12.00 - 12.45 Uhr HIIT Einsteiger mit Nicole	12.00 - 13.00 Uhr Yin Yoga Einsteiger mit Kerstin
35	24	25	26	27	28	29	30
	16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	8.00 - 8.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Amelie	13.00 - 13.45 Uhr Rückenzirkel mit Emilie	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgschrittene mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Theraband Workout mit Amelie		9.00 - 9.45 Uhr Dance Aerobic mit Naomi
36	31	1	2	3	4	5	6
	13.00 - 13.45 Uhr Step Mittelstufe mit Lara						