

Juli 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	29	30	1	2	3	4	5
			18.00 - 18.45 Uhr Kurzhandel-Aerobic mit Janine	11.00 - 11.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Emilie	15.00 - 15.45 Uhr Rubberbandworkout mit Emilie	10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi
28	6	7	8	9	10	11	12
	13.00 - 13.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Balance Fit mit Janine	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr All in One Workout mit Emilie	7.00 - 7.45 Uhr Morning Mobility mit Naomi	12.00 - 12.45 Uhr Core Training mit Nicole	12.00 - 13.00 Uhr Yin Yoga Thema Neubeginn mit Kerstin
29	13	14	15	16	17	18	19
	20.00 - 20.45 Uhr Männerzirkel	18.00 - 18.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	16.00 - 16.45 Uhr Mobility Training mit Janine	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Beine-Po Mittelstufe mit Amelie	9.00 - 9.45 Uhr Konditionszirkel für Einsteiger mit Naomi	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine
30	20	21	22	23	24	25	26
	20.00 - 20.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	17.00 - 17.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine	8.00 - 8.45 Uhr Beine Po Zirkel mit Amelie	18.00 - 18.45 Uhr Starker Oberkörper mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Therabandworkout mit Amelie	12.00 - 12.45 Uhr Pilates mit Lara
31	27	28	29	30	31	1	2
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	17.00 - 17.45 Uhr Redondball Workout mit Naomi	12.00 - 12.45 Uhr Aerobic Zirkel mit Bea	Überraschungszirkel 	16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Amelie		