

März 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	23	24	25	26	27	28	1 11.00 - 11.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi
10	2 20.00 - 20.45 Uhr Duo Fit Fortgeschrittene mit Naomi & Emilie	3 16.00 - 16.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	4 13.00 - 13.45 Uhr Rubberbandworkout mit Emilie	5 20.15 - 21.00 Uhr Pilates mit Lara	6 18.00 - 18.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	7 TAG DER OFFENEN TÜR VON 8 - 13 UHR 	8 TAG DER OFFENEN TÜR VON 9 - 13 UHR 
11	9 16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	10 10.00 - 10.45 Uhr Bauchmuskelworkout Einsteiger mit Emilie	11 18.00 - 18.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	12 13.00 - 13.45 Uhr Stretch & Relax mit Naomi & Emilie	13 19.00 - 19.45 Uhr Aerobic 90er Hits mit Amelie	14 11.00 - 11.45 Uhr Step Dance Aerobic mit Naomi	15 12.00 - 13.00 Uhr Yin Yoga gegen Unruhe mit Kerstin
12	16 Überraschungszirkel 	17 8.00 - 8.45 Uhr Balance Fit mit Janine	18 10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	19 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	20 15.00 - 15.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	21 10.00 - 10.45 Uhr All in One Workout mit Emilie	22 9.00 - 9.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara
13	23 20.00 - 20.45 Uhr HIIT mit Emilie & Amelie	24 9.00 - 9.45 Uhr Kurzhanter-Aerobic mit Janine	25 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	26 20.15 - 21.15 Uhr Yoga Einsteiger „Die Sonne grüßen“ mit Kerstin	27 19.00 - 19.45 Uhr Beine Po mit Emilie	28 12.00 - 12.45 Uhr Step Kräftigung mit Nicole	29 12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine
14	30 20.00 - 20.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea	31 18.00 - 18.45 Uhr Kurzhantertraining mit Amelie	1	2	3	4	5