

November 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	26	27	28	29	30	31	1
							Allerheiligen Club geschlossen 
45	2 13.00 - 13.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara	3 16.00 - 16.45 Uhr Mobility Training mit Janine	4 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	5 10.00 - 10.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	6 19.00 - 20.00 Uhr Yogilates mit Lara	7 8.00 - 8.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea	8 9.00 - 9.45 Uhr Rubberband Workout mit Emilie
46	9 Powertag 	10 9.00 - 9.45 Uhr Rückenzirkel mit Emilie	11 17.00 - 17.45 Uhr Kurzantel-Aerobic mit Janine	12 18.00 - 18.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine	13 	14 12.00 - 12.45 Uhr Rubberband Strong Legs mit Nicole	15 12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine
47	16 10.00 - 10.45 Uhr Flexbarzirkel mit Janine	17 17.00 - 17.45 Uhr All In One Workout mit Emilie	18 18.00 - 18.45 Uhr Balance Fit mit Janine	19 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	20 Überraschungszirkel 	21 11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout Einsteiger mit Emilie	22 12.00 - 12.45 Uhr Yin Yoga gegen Unruhe mit Kerstin
48	23 13.00 - 13.45 Uhr Redondoball Workout mit Naomi	24 	25 12.00 - 12.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	26 16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	27 18.00 - 18.45 Uhr Starker Oberkörper mit Naomi	28 	29 10.00 - 10.45 Uhr Dance Aerobic mit Naomi
49	30 20.15 - 21.00 Uhr Step Schlager mit Bea	1	2	3	4	5	6