

Oktober 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40	28	29	30	1	2	3	4
				20.15 - 21.00 Uhr Pilates mit Lara	16.00 - 16.45 Uhr Kurzhantertraining mit Emilie	Tag der Deutschen Einheit Club geschlossen 	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine
41	5	6	7	8	9	10	11
	20.00 - 20.45 Uhr Männerzirkel 	8.00 - 8.45 Uhr Balance Fit mit Emilie	POWERTAG 	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	15.00 - 15.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	9.00 - 9.45 Uhr Dance Aerobic mit Naomi	10.00 - 10.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie
42	12	13	14	15	16	17	18
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine	16.00 - 16.45 Uhr Mobility Training mit Janine	20.00 - 20.45 Uhr Oktoberfest-Workout mit Bea & Lara	13.00 - 13.45 Uhr TMX- Verspannungen lösen mit Naomi & Emilie	10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Starker Oberkörper mit Naomi
43	19	20	21	22	23	24	25
	11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie	12.00 - 12.45 Uhr All in One Workout mit Emilie	10.00 - 10.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	12.00 - 12.45 Uhr Core & Cardio mit Nicole	
44	26	27	28	29	30	31	1
	20.00 - 20.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea	10.00 - 10.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	8.00 - 8.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	Überraschungszirkel 	18.00 - 18.45 Uhr Beine - Po Mittelstufe mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	