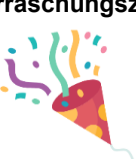


September 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36	31	1	2	3	4	5	6
		18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Kurzhanter-Aerobic mit Janine	20.15 - 21.00 Uhr Pilates mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Starker Oberkörper mit Naomi	8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Janine	
5	7	8	9	10	11	12	13
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Redondoball Workout mit Janine	17.00 - 17.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	10.00 - 10.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	15.00 - 15.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	12.00 - 13.00 Uhr Yin Yoga gegen Unruhe mit Kerstin
38	14	15	16	17	18	19	20
	19.00 - 19.45 Uhr Let's Band's mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi	18.00 - 18.45 Uhr Kurzhantertraining mit Naomi	13.00 - 13.45 Uhr Stretch & Relax mit Naomi & Emilie	18.00 - 18.45 Uhr Bauch Beine Po mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Nicole	
39	21	22	23	24	25	26	27
	Überraschungszirkel 	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	17.00 - 17.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	11.00 - 11.45 Uhr Dance Aerobic mit Naomi	9.00 - 9.45 Uhr Theraband Workout mit Emilie
40	28	29	30	1	2	3	4
	12.00 - 12.45 Uhr Aerobic ABBA Special mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine	8.00 - 8.45 Uhr Balance Fit mit Emilie				