

April 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
13	28	29	30	31	1	2	3
					19.00 - 20.00 Uhr Yoga Nacken-Schulter mit Petra		
14	4	5	6	7	8	9	10
	20.00 - 20.45 Uhr Ganzkörpertraining mit Ramona	13.15 - 14.00 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	14.30 - 15.30 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	15.00 - 15.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	12.00 - 12.45 Uhr Let`s Bands mit Bea	
15	11	12	13	14	15	16	17
	20.00 - 20.45 Uhr Dance-Moves mit Petra	10.00 - 10.45 Uhr Beine-Po mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Lara		12.00 - 12.45 Uhr Step Einsteiger mit Nicole	Ostersonntag von 9.00 - 12.00 Uhr geöffnet 
16	18	19	20	21	22	23	24
	Ostermontag geschlossen 	9.00 - 9.45 Flexibar mit Lara		20.15 - 21.15 Uhr Hatha Yoga: Energie und Ruhe mit Petra	18.00 - 18.45 Uhr Core-Training mit Lara		10.00 - 10.45 Uhr Mobility-Training mit Ramona
17	25	26	27	28	29	30	1
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	14.30 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	Überraschungskurstag 	20.15 - 21.00 Uhr HIIT mit Ramona & Lara	10.00 - 10.45 Uhr Konditionszirkel mit Nicole		Tag der Arbeit