









# August 2021

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30	26	27	28	29	30	31	1 11.00 - 11.45 Uhr Tubezirkel mit Lara
	2 19.00 - 19.45 Uhr Beine-Po-Zirkel mit Sherin	3 9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	4 	5 16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Sherin	6 19.00 - 20.00 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	7 	8 
32	9 10.00 - 10.45 Uhr Balance Fit mit Nicole	10 	11 20.00 - 20.45 Uhr Step Fortgeschrittene mit Petra	12 20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Sherin	13 19.00 - 20.00 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	14 12.00 - 12.45 Uhr Let's Bands mit Bea	15 11.00 - 11.45 Uhr Latino Einsteiger mit Petra
	16 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	17 8.00 - 08.45 Uhr Kurzhantertraining mit Lara	18 20.00 - 20.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara	19 	20 19.00 - 19.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	21 12.00 - 12.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Nicole	22 
34	23 	24 14.30 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	25 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	26 20.15 - 21.00 Uhr Beckenbodentraining mit Petra	27 	28 10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Lara	29 11.00 - 11.45 Uhr Kurzhantertraining mit Nicole
	30 9.00 - 9.45 Uhr Mobility-Training mit Petra	31 13.30 - 14.15 Uhr Dehnen und Mobilisieren mit Lara	1	2	3	4	5
35							