





# August 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	<b>1</b> 20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	<b>2</b> 18.00 - 18.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Lara	<b>3</b> 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	<b>4</b> 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	<b>5</b> 	<b>6</b> 10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	<b>7</b> 9.00 - 9.45 Uhr Flexibar mit Lara
	<b>8</b> 20.00 - 20.45 Uhr HIIT mit Ramona & Nicole	<b>9</b> 14.30 - 15.15 Uhr Rückenfit mit Nicole	<b>10</b> Überraschungskurstag	<b>11</b> 10.00 - 10.45 Uhr Mobility-Training mit Nicole	<b>12</b> 8.00 - 8.45 Uhr Konditionszirkel mit Ramona	<b>13</b> 11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	<b>14</b> 10.00 - 10.45 Uhr Step Einsteiger mit Nicole
33	<b>15</b> Mariä Himmelfahrt Club geschlossen	<b>16</b> 16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Nicole	<b>17</b> 19.00 - 19.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	<b>18</b> 14.30 - 15.30 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	<b>19</b> 12.00 - 12.45 Uhr Bauchmuskelworkout Einsteiger mit Lara	<b>20</b> 12.00 - 12.45 Uhr Let's Bands mit Bea	<b>21</b> 
	<b>22</b> 13.00 - 13.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	<b>23</b> 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	<b>24</b> 9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara	<b>25</b> 20.15 - 21.15 Uhr Yoga für das Wurzelchakra mit Petra	<b>26</b> 17.00 - 17.45 Uhr Beine-Po mit Nicole	<b>27</b> 	<b>28</b> 12.00 - 13.00 Uhr Yin & Yang Flow mit Petra
35	<b>29</b> 20.00 - 20.45 Uhr Männerzirkel mit Ramona & Bea	<b>30</b> 	<b>31</b> 8.00 - 8.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>