

August 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	29	30	31	1	2	3	4
					10.00 - 10.45 Uhr Beine Po mit Zara	11.00 - 11.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	
32	5	6	7	8	9	10	11
	8.00 - 8.45 Uhr Rückenfit mit Naomi		Überraschungskurstag 	11.00 - 11.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	17.00 - 17.45 Uhr Tube Workout mit Naomi		9.00 - 9.45 Uhr Balance Fit mit Zara
33	12	13	14	15	16	17	18
	9.00 - 9.45 Uhr Konditionstraining mit Naomi		16.00 - 16.45 Uhr Balance Fit mit Naomi	Mariä Himmelfahrt geschlossen	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	12.00 - 12.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Zara	11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara
34	19	20	21	22	23	24	25
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	14.45 - 15.45 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin	12.00 - 12.45 Uhr Kurzhantertraining mit Janine	17.00 - 17.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi		12.00 - 12.45 Uhr Bauch Beine Po mit Zara
35	26	27	28	29	30	31	1
	19.00 - 19.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Mobility Training mit Naomi	9.00 - 9.45 Uhr Redondoball-Workout mit Zara		