

Dezember 2021



KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	29	30	1	2	3	4	5
			20.00 - 20.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Nicole	17.00 - 17.45 Uhr Kurzhantertraining mit Ramona		12.00 - 12.45 Uhr Let`s Bands mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Nicole
49	6	7	8	9	10	11	12
	20.00 - 20.45 Uhr Weihnachts-Step mit Bea	17.00 - 17.45 Uhr Konditionszirkel mit Petra	8.00 - 8.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	14.30 - 15.30 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	19.00 - 19.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara		15.00 - 17.00 Uhr Workshop Faszientraining mit Petra
50	13	14	15	16	17	18	19
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	13.15 - 14.00 Uhr Dehnen und Mobilisieren mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Relax-Yoga mit Petra	18.00 - 18.45 Uhr Skizirkel mit Ramona		11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout Einsteiger mit Lara
51	20	21	22	23	24	25	26
	10.00 - 10.45 Uhr Koordinationstraining mit Petra	Überraschungs- kursstag	19.00 - 19.45 Uhr Christmas-Dance mit Lara		Heiligabend von 8.00 - 12.00 Uhr geöffnet 	1. Weihnachtstag hat der Club geschlossen	2. Weihnachtstag von 9.00 - 12.00 Uhr geöffnet
52	27	28	29	30	31	1	2
	12.00 - 12.45 Uhr Mobility-Training mit Nicole		14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	16.00 - 16.45 Uhr Flexibarzirkel mit Ramona	Silvester von 8.00 - 12.00 Uhr geöffnet	Neujahrstag	