











Dezember 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	28	29	30	1	2	3	4
				20.15 - 21.00 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara		11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Nicole
49	5	6	7	8	9	10	11
	17.00 - 17.45 Uhr Step-Schlager mit Bea	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	Überraschungskurstag 	14.30 - 15.30 Uhr Yoga für den Rücken mit Petra	9.00 - 9.45 Uhr Christmas - Aerobic mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	12.00 - 12.45 Uhr Step Mittelstufe mit Petra
50	12	13	14	15	16	17	18
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Bea		11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Nicole	19.00 - 20.00 Uhr Yoga Entspannt ins Wochenende mit Petra	Weihnachtsmarktfahrt nach Heidelberg Abfahrt: 13.15 Uhr am Club	11.00 - 11.45 Uhr Skizirkel mit Lara 
51	19	20	21	22	23	24	25
	20.00 - 20.45 Uhr Ausdauerzirkel - X-MAS Burn (Verbrenne deine Weihnatskalorien) mit Ramona	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	20.15 - 21.15 Uhr Yoga für deine Körpermitte mit Petra		Heiligabend Club von 8.00 - 13.00 Uhr geöffnet 	1. Weihnachtstag Club geschlossen 
52	26	27	28	29	30	31	1
	2. Weihnachtstag Club von 9.00 - 12.00 Uhr geöffnet  	18.00 - 18.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	16.00 - 16.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara		19.00 - 19.45 Uhr Dance Moves Mittelstufe mit Petra	Silvester Club von 8.00 - 13.00 Uhr geöffnet	Neujahrstag