

# Februar 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	31	1	2	3	4	5	6
		16.00 - 16.45 Uhr Beine-Po mit Nicole		20.15 - 21.00 Uhr Aerobic Fortgeschrittene 90er-Hits mit Lara	19.00 - 20.00 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra		9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara
6	7	8	9	10	11	12	13
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	13.15 - 14.00 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Lara	14.30 - 15.30 Uhr Yoga Schultern-Nacken mit Petra	8.00 - 8.45 Uhr Mobility-Training mit Ramona	10.00 - 10.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Nicole	
7	14	15	16	17	18	19	20
	20.00 - 20.45 Uhr Männerzirkel mit Bea & Ramona	<b>Überraschungs- kurstag</b>	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Faszien-Yoga Mittelstufe mit Petra	13.45 Uhr - 14.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	12.00 - 12.45 Uhr Skizirkel mit Lara	
8	21	22	23	24	25	26	27
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	13.15 - 14.00 Uhr Bauchmuskelworkout mit Ramona	16.00 - 16.45 Uhr Balance-Fit mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19.00 - 20.00 Uhr Yoga - Entspannt ins Wochenende mit Petra		11.00 - 11.45 Uhr Faschings-Step mit Nicole
9	28	1	2	3	4	5	6
	<b>Rosenmontag</b> von 8.00 - 14.00 Uhr Kostümparty im Club						