

# Februar 2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	27	28	29	30	31	1	2
							10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara
6	3	4	5	6	7	8	9
	8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Emilie	16.00 - 16.45 Uhr Kurzhantertraining mit Naomi	15.00 - 15.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	13.00 - 13.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	12.00 - 12.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Nicole	11.00 - 11.45 Uhr Rückenfit mit Janine
7	10	11	12	13	14	15	16
	Überraschungskurstag 		9.00 - 9.45 Uhr Mobility Training mit Janine	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	15.00 - 15.45 Uhr Step Einsteiger mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Naomi	
8	17	18	19	20	21	22	23
	20.00 - 20.45 Uhr Power Pilates mit Kerstin	20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Theraband-Workout mit Emilie	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Emilie	13.30 - 14.15 Uhr TMX - Verspannungen lösen mit Naomi & Lara	12.00 - 12.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	12.00 - 13.00 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin
9	24	25	26	27	28	1	2
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	8.00 - 8.45 Uhr Faschingsstep mit Naomi		