

Januar 2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30	31	1	2	3	4	5
			Neujahrstag Club geschlossen	11.00 - 11.45 Uhr Redondballworkout mit Naomi	14.00 - 14.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Step Einsteiger mit Naomi	10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara
2	6	7	8	9	10	11	12
	16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi	17.00 - 17.45 Uhr Skizirkel mit Naomi & Janine	20.15 - 21.00 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara		12.00 - 12.45 Uhr Let's Bands mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine
3	13	14	15	16	17	18	19
	19.00 - 19.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea	8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Emilie	19.00 - 19.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	13.00 - 13.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie	11.00 - 11.45 Uhr Balance Fit mit Emilie	12.00 - 12.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Nicole	12.00 - 13.00 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin
4	20	21	22	23	24	25	26
	20.00 - 21.00 Uhr Power-Yoga mit Kerstin	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	Überraschungszirkel 	11.00 - 11.45 Uhr Beine Po mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Mobility Training mit Janine
5	27	28	29	30	31	1	2
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch Beine Po mit Bea	8.00 - 8.45 Uhr Rückenfit mit Janine		20.15 - 21.00 Uhr Core Training mit Lara	18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara		