

Januar 2022



KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
52	27	28	29	30	31	1 Neujahrstag geschlossen	2 
	3 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	4 8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Ramona	5 	6 20.15 - 21.00 Uhr Step Fortgeschrittene mit Petra	7 13.15 - 14.00 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	8 12.00 - 12.45 Uhr Let`s Bands mit Bea	9 HEALTHY FOOD HEALTHY LIFESTYLE
1	10 Überraschungskurstag 	11 14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	12 16.00 - 16.45 Uhr Beine-Po mit Nicole	13 	14 19.00 - 20.00 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	15 	16 11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara
	17 16.00 - 16.45 Uhr Kurzhantheltraining mit Ramona	18 18.00 - 18.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Nicole	19 11.00 - 11.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	20 14.30 - 15.30 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	21 	22 9.00 - 9.45 Uhr Flexibar mit Lara	23 15.00 - 17.00 Uhr Faszienworkshop mit Petra
2	24 20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	25 17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	26 8.00 - 8.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	27 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	28 19.00 - 20.15 Yin Yoga mit Petra	29 11.00 - 11.45 Uhr Rücken-zirkel mit Ramona	30 11.00 - 11.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Nicole
	31 12.00 - 12.45 Uhr Balance-Fit mit Nicole	1	2	3	4	5	6
3							
4							
5							