

Januar 2022



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