

# Januar 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
52	26 2. Weihnachtstag	27	28	29	30	31 Silvester	1 Neujahrstag geschlossen
	2 12.00 - 12.45 Uhr Beine-Po mit Nicole	3 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	4 13.00 - 13.45 Uhr Step Kräftigung mit Ramona	5 	6 19.00 - 20.00 Uhr Yin Yoga: Thema Neubeginn mit Petra	7 WORKOUT	8 12.00 - 12.45 Uhr Step Mittelstufe mit Petra
2	9 17.00 - 17.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	10 	11 19.00 - 19.45 Uhr Skizirkel mit Lara	12 12.00 - 12.45 Uhr Mobility Training mit Nicole	13 15.00 - 15.45 Uhr Balance Fit mit Nicole	14 10.00 - 10.45 Uhr Kurzantel-Aerobic mit Lara	15 11.00 - 11.45 Uhr Core-Training mit Ramona
	3	16 20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	17 Überraschungskurstag	18 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	19 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	20 10.00 - 10.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	21 
4	23 12.00 - 12.45 Uhr Konditionszirkel mit Petra	24 18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	25 	26 20.15 - 21.00 Uhr HIIT Training mit Ramona und Lara	27 8.00 - 8.45 Uhr Flexibar mit Lara	28 14.30 - 16.30 Uhr Yoga Basic Workshop mit Petra	29 
	5	30 18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	31 14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	1	2	3	4