

# Januar 2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	29	30	31		1	2	3
			Silvester	Neujahrstag Club geschlossen	10.00 - 10.45 Uhr Kurzhanteltraining mit Amelie	8.00 - 8.45 Uhr Step-Schlager mit Bea	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine
2	5	6	7	8	9	10	11
	19.00 - 19.45 Uhr Let's Bands mit Bea	18.00 - 18.45 Uhr Beine Po Zirkel mit Amelie	16.00 - 16.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	13.00 - 13.45 Uhr Stretch & Relax mit Naomi & Emilie	17.00 - 17.45 Uhr Core-Training mit Emilie	12.00 - 12.45 Uhr Dance Aerobic mit Naomi	12.00 - 13.00 Uhr Yin Yoga mit Kerstin
3	12	13	14	15	16	17	18
	20.00 - 20.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	17.00 - 17.45 Uhr Mobility Training mit Janine	19.00 - 19.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Kurzhantel Aerobic mit Janine	12.00 - 12.45 Uhr Pilates mit Lara
4	19	20	21	22	23	24	25
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	19.00 - 19.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	13.00 - 13.45 Uhr TMX - Verspannungen lösen mit Naomi & Emilie	18.00 - 18.45 Uhr Step Einsteiger mit Naomi	12.00 - 12.45 Uhr Bauch Beine Po mit Nicole	10.00 - 10.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara
5	26	27	28	29	30	31	1
	20.00 - 21.00 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin	9.00 - 9.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Emilie	Überraszungszirkel 	13.00 - 13.45 Uhr Duo Fit Einsteiger mit Naomi & Emilie	11.00 - 11.45 Uhr Kurzhanteltraining mit Amelie	10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie	