








# Juli 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	1	2	3
						8.00 - 8.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	
27	4	5	6	7	8	9	10
	12.00 - 12.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra		19.00 - 19.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Nicole	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Mobility-Training mit Ramona	10.00 - 10.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	12.00 - 13.00 Uhr Yoga für innere und äußere Stärke mit Petra
28	11	12	13	14	15	16	17
	20.00 - 20.45 Uhr HIIT mit Ramona & Lara	14.30 - 15.30 Uhr Faszienyoga für den Rücken mit Petra	17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Nicole	20.15 - 21.00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	11.00 - 11.45 Uhr Balance-Fit mit Nicole		11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara
29	18	19	20	21	22	23	24
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	13.15 - 14.00 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	Überraschungskurstag 	20.15 - 21.00 Uhr Tabata mit Ramona	19.00 - 20.00 Uhr Yoga für guten Schlaf mit Petra	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Ramona	
30	25	26	27	28	29	30	31
	20.00 - 20.45 Uhr Let's Bands mit Bea	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Yoga für deine Rumpfmuskulatur mit Petra		12.00 - 12.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	10.00 - 10.45 Uhr Beine-Po mit Ramona