

März 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	28 Rosenmontag 	1 12.00 - 12.45 Uhr Flexibar mit Ramona	2 11.00 - 11.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	3 14.30 - 15.30 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	4 	5 12.00 - 12.45 Uhr Let`s Bands mit Bea	6 11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara
	7 Infoveranstaltung ab 20.00 Uhr Mein Darm - Mein Gewicht	8 10.00 - 10.45 Uhr Beine-Po mit Ramona	9 Überraschungs- kurstag 	10 	11 19.00 - 20.15 Uhr Yin Yoga mit Petra	12 9.00 - 9.45 Uhr Step Einsteiger mit Nicole	13 10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Petra
11	14 20.00 - 20.45 Uhr Step-Schlager mit Bea	15 13.15 - 14.00 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	16 9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	17 20.15 - 21.15 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	18 19.00 - 19.45 Uhr Aerobic Fortgeschrittene 80er-Jahre mit Lara	19 	20 9.00 - 9.45 Uhr Mobility Training mit Ramona
	21 18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	22 14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	23 HEALTHY FOOD HEALTHY LIFESTYLE	24 20.15 - 21.00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	25 13.30 - 14.30 Uhr Yoga - Herzchakra stärken mit Petra	26 Tag der offenen Tür von 8.00 - 15.00 Uhr geöffnet	27 
13	28 20.00 - 20.45 Uhr Tabata mit Ramona	29 18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Nicole	30 19.00 - 19.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Nicole	31 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	1	2	3