

November 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	28	29	30	31	1	2	3
					Allerheiligen Club geschlossen	12.00 - 12.45 Uhr Beine Po mit Zara	
45	4	5	6	7	8	9	10
	16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara		13.15 - 14.00 Uhr Core Training mit Zara		11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine
46	11	12	13	14	15	16	17
	8.00 - 8.45 Uhr Konditionszirkel für Einsteiger mit Naomi	20.15 - 21.15 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin	9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	12.00 - 12.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie	19.00 - 19.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Full Body Step mit Nicole	11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara
47	18	19	20	21	22	23	24
	17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea	Überraschungstag 	19.00 - 19.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	20.15 - 21.00 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara	14.00 - 14.45 Uhr Pilates mit Kerstin	8.00 - 8.45 Uhr Redondball Workout mit Naomi	12.15 - 13.00 Uhr Dehnen und Mobilisieren mit Zara
48	25	26	27	28	29	30	1
	18.00 - 18.45 Uhr Let's Bands mit Bea	17.00 - 17.45 Uhr Balance Fit mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Zara	10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Mobility Training mit Naomi	