

November 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	31	1	2	3	4	5	6
		9.30 - 11.30 Uhr Yin Yoga mit Petra	12.00 - 12.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	16.00 - 16.45 Uhr Konditionszirkel mit Lara		12.00 - 12.45 Uhr Let's Bands mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Beine-Po mit Lara
45	7	8	9	10	11	12	13
	8.00 - 8.45 Uhr Kurzhantheltraining mit Nicole	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara		14.30 - 15.30 Uhr Yoga Basic mit Petra	15.00 - 15.45 Uhr Flexibar mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Koordinationszirkel mit Petra
46	14	15	16	17	18	19	20
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Bea	Überraschungskurstag 	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.00 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara	19.00 - 20.00 Uhr Yoga - Entspannt ins Wochenende mit Petra		10.00 - 10.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara
47	21	22	23	24	25	26	27
	11.00 - 11.45 Uhr Balance Fit mit Nicole	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	19.00 - 19.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	20.15 - 21.15 Uhr Yoga für deine Hüfte mit Petra	18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Fortgeschrittene mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Flexibar mit Ramona	
48	28	29	30	1	2	3	4
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	13.00 - 13.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona				