


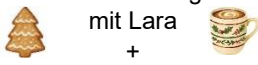


November 2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	27	28	29	30	31	1	2
						Allerheiligen Club geschlossen 	12.00 - 12.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Emilie
45	3	4	5	6	7	8	9
	16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	10.00 - 10.45 Uhr Step Kräftigung mit Emilie	19.00 - 19.45 Uhr Kurzhantel-Aerobic mit Janine	12.00 - 12.45 Uhr Duo Fit Fortgeschrittene mit Naomi & Emilie	8.00 - 8.45 Uhr All in One Workout mit Emilie		9.00 - 9.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie
46	10	11	12	13	14	15	16
	20.00 - 21.00 Uhr Power Yoga mit Kerstin	9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18.00 - 18.45 Uhr Core Training mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Pilates mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Dance Aerobic mit Naomi	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Janine
47	17	18	19	20	21	22	23
	Überraschungszirkel 	16.00 - 16.45 Uhr Kurzhanteltraining mit Amelie	18.00 - 18.45 Uhr Beine Po Zirkel mit Naomi	8.00 - 8.45 Uhr Cardio Aerobic mit Naomi	15.00 - 15.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	12.00 - 12.45 Uhr Full Body Workout mit Nicole	12.00 - 13.00 Uhr Yin Yoga mit Kerstin
48	24	25	26	27	28	29	30
	11.00 - 11.45 Uhr Ski Zirkel mit Lara	8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Janine	13.00 - 13.45 Uhr Step Mittelstufe mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	20.00 - 20.45 Uhr Duo Fit Fortgeschrittene mit Naomi & Emilie	 9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara + Weihnachtsverkauf	10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie