






Oktober 2021

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
39	27	28	29	30	1	2	3
						9.00 - 9.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Nicole	
40	4	5	6	7	8	9	10
	18.00 - 18.45 Uhr Step-Schlager mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Latino Einsteiger mit Petra	Tag des Überraschkurses	20.15 - 21.15 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Nicole	11.00 - 11.45 Uhr Flexibar mit Lara	
41	11	12	13	14	15	16	17
	20.00 - 20.45 Uhr Let's Bands mit Bea	13.15 - 14.00 Uhr Dehnen und Mobilisieren mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19.00 - 20.00 Uhr Chakra Yoga mit Petra		11.00 - 11.45 Uhr Mobility-Training mit Nicole
42	18	19	20	21	22	23	24
	20.00 - 20.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Lara	17.00 - 17.45 Uhr Powerzirkel mit Petra	19.00 - 19.45 Uhr Oktoberfest-Step mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Step Fortgeschrittene mit Petra	18.00 - 18.45 Uhr Beine-Po mit Sherin	8.00 - 8.45 Uhr Rückenzirkel mit Sherin	10.00 - 10.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara
43	25	26	27	28	29	30	31
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Sherin	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	14.30 - 15.30 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	11.00 - 11.45 Uhr Balancefit mit Nicole		12.00 - 12.45 Uhr Konditionszirkel mit Nicole	