

# Oktober 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
39	26	27	28	29	30	1 9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandel-Aerobic mit Lara	2 
	3 Club geschlossen	4 20.15 - 21.00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Nicole	5 10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	6 12.00 - 12.45 Uhr Mobility-Training mit Nicole	7 18.00 - 18.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	8 10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	9 
41	10 11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	11 8.00 - 8.45 Uhr Flexibar mit Lara	12 Überraschungskurstag 	13 14.30 - 15.30 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	14 12.00 - 12.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	15 	16 9.00 - 9.45 Uhr Konditionszirkel mit Lara
	17 18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	19 	20 20.15 - 21.15 Uhr Ruhige Yoga Praxis für den Abend mit Petra	21 11.00 - 11.45 Uhr Beine-Po mit Lara	22 12.00 - 12.45 Uhr Core-Training mit Lara	23 12.00 - 13.00 Uhr Yoga - Loslassen und Entspannen mit Petra
43	24 19.00 - 19.45 Uhr Let's Bands mit Bea	25 14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	26 11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Ramona	27 20.15 - 21.00 Uhr Oktoberfest-Workout mit Lara	28 19.00 - 20.00 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	29 	30 12.00 - 12.45 Uhr Step Mittelstufe mit Petra
	31 17.00 - 17.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	1	2	3	4	5	6
44							