

September 2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36	1 20:00 - 20:45 Uhr Duo Fit Fortgeschrittene mit Naomi & Emilie	2 10:00 - 10:45 Uhr All in One Workout mit Emilie	3 19.00 - 19.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine	4 16.00 - 16.45 Uhr Fleixibarzirkel mit Janine	5 18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	6 12.00 - 12.45 Uhr Full Body Workout mit Nicole	7 12:00 - 12.45 Uhr Redondoball Workout Fortgeschrittene mit Naomi
	8 20.00 - 20.45 Uhr Rückenfit mit Janine	9 11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandel-Aerobic mit Janine	10 Überraschungstag 	11 20.15 - 21.00 Bauch Beine Po mit Lara	12 9.00 - 9.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Naomi	13 10:00 - 10.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Emilie	14 
38	15 20.00 - 21.00 Uhr Yin Yoga mit Kerstin	16 8.00 - 8.45 Uhr Theraband-Workout mit Emilie	17 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18 20:15 - 21:00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19 18:00 - 18:45 Uhr Bauchmuskelworkout Fortgeschrittene mit Emilie	20 11.00 - 11.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	21 9:00 - 9.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara
	22 16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	23 17.00 - 17.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Naomi	24 13.00 - 13.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie	25 20.15 - 21.15 Uhr Vinyasa Yoga Einsteiger mit Kerstin	26 16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Emilie	27 8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Janine	28 12.00 - 12.45 Uhr Pilates mit Lara
40	29 17.00 - 17.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	30 16.00 - 16.45 Uhr Konditionszirkel für Einsteiger mit Naomi	1	2	3	4	5