





# September 2022

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
35	29	30	31	1	2	3	4
				18.00 - 18.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Ramona	Saarlouiser Frauenlauf Start: 18.00 Uhr	10.00 - 10.45 Uhr Flexibar mit Lara	
36	5	6	7	8	9	10	11
	20.00 - 20.45 Uhr Tabata mit Ramona	17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	19.00 - 19.45 Uhr Konditionszirkel mit Lara	14.30 - 15.30 Uhr Yoga für eine kräftige Körpermitte mit Petra	19.00 - 19.45 Uhr Aerobic Fortgeschrittene mit Lara	8.00 - 8.45 Uhr Frühstückskurs	14.30 - 16.30 Uhr Beckenbodenworkshop mit Petra
37	12	13	14	15	16	17	18
	19.00 - 19.45 Uhr Step-Schlager mit Bea	10.00 - 10.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	Überraschungskurstag 	11.00 - 11.45 Uhr Mobility mit Ramona		12.00 - 12.45 Uhr Let's Bands mit Bea	12.00 - 13.00 Uhr Yoga für mehr Energie & Kraft mit Petra
38	19	20	21	22	23	24	25
	11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Nicole	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Anti-Stress-Yoga mit Petra	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Nicole	
39	26	27	28	29	30	1	2
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	16.00 - 16.45 Uhr Flexibazirkel Mittelstufe mit Lara	8.00 - 8.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	18.00 - 18.45 Uhr Core-Training mit Lara		