







April 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14	1 Ostermontag Club geschlossen 	2 10.00 - 10.45 Uhr Flexibarzirkel mit Naomi	3 18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara	4 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	5 	6 8.00 - 8.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	7 11.00 - 11.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Zara
	8 19.00 - 19.45 Uhr Let's Bands mit Bea	9 17.00 - 17.45 Uhr Latino Einsteiger mit Petra	10 9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	11 20.15 - 21.15 Uhr Yoga: Ruhe finden für sportliche Einsteiger mit Petra	12 12.00 - 12.45 Uhr Konditionszirkel für Anfänger mit Naomi	13 Tag der offenen Tür von 8.00 - 14.00 Uhr geöffnet	14 
16	15 20.00 - 20.45 Uhr Männerzirkel mit Bea und Janine	16 16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	17 18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi	18 20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Zara	19 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	20 	21 9.00 - 9.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara
	22 Überraschungskurstag 	23 20.15 - 21.00 Uhr Body-Training komplett mit Petra	24 16.00 - 16.45 Uhr Redondball-Workout mit Naomi	25 18.00 - 18.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Zara	26 	27 12.00 - 12.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	28 10.00 - 10.45 Uhr Mobility Training mit Lara
18	29 18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	30 8.00 - 8.45 Uhr Balancefit mit Naomi	1	2	3	4	5