

# Februar 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	30	31	1	2	3	4	5
			19.00 - 19.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Nicole	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara		12.00 - 12.45 Uhr Let`s Bands mit Bea	12.00 - 13.00 Uhr Faszien-Pilates mit Petra
6	6	7	8	9	10	11	12
	12.00 - 12.45 Uhr Balance Fit mit Nicole	17.00 - 17.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Petra	10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Rückenyooga mit Petra	8.00 - 8.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara		10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona
7	13	14	15	16	17	18	19
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole		19.00 - 20.00 Uhr Power Yoga - Beine&Po mit Petra	12.00 - 12.45 Uhr Faschings-Aerobic mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Nicole
8	20	21	22	23	24	25	26
	Rosenmontag- Faschingszirkel (gerne kostümiert) von 8.00 - 14.00 Uhr	Überraschungskurstag 	16.00 - 16.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	17.00 - 17.45 Uhr Beine-Po mit Ramona	18.00 - 18.45 Uhr Core Training mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Mobility Training mit Ramona	12.00 - 13.00 Uhr Core Yoga mit Petra
9	27	28	1	2	3	4	5
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara					