






Januar 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	1 Neujahrstag Club geschlossen	2 	3 18.00 - 18.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	4 20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Zara	5 19.00 - 20.00 Uhr Yoga für Kraft und Ruhe (Mittelstufe) mit Petra	6 9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	7 10.00 - 10.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Petra
	8 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9 16.00 - 16.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Naomi	10 16.00 - 16.45 Uhr Skizirkel mit Lara	11 20.15 - 21.00 Uhr Cardio Dance mit Lara	12 Überraschungskurstag 	13 12.00 - 12.45 Uhr Beine Po mit Nicole	14 12.00 - 13.00 Uhr Yoga für das 1. Chakra mit Petra
2	15 ab 20.15 Uhr Ölabend mit Petra	16 10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Lara	17 9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19 15.00 - 15.45 Uhr Kurzhanzeltraining mit Zara	20 	21 10.00 - 10.45 Uhr Balance Fit mit Lara
	22 16.00 - 16.45 Uhr Rückenzirkel mit Naomi	23 	24 17.00 - 17.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi	25 20.15 - 21.15 Uhr Yoga: Kräftigende Sequenz für Einsteigerinnen mit Petra	26 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	27 	28 11.00 - 11.45 Uhr Fit fürs Büro - Mobility mit Zara
3	29 18.00 - 18.45 Uhr Core Training mit Naomi	30 17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	31 8.00 - 8.45 Uhr Morning Mobility mit Zara	1	2	3	4