







Juli 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	26	27	28	29	30	1	2
						11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara	
27	3	4	5	6	7	8	9
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Mobility Training mit Zara	Überraschungskurstag 	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Nicole	9.00 - 9.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra
28	10	11	12	13	14	15	16
	17.00 - 17.45 Uhr Let`s Bands mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Rückenzykel mit Amelie	19.00 - 19.45 Uhr Beine-Po mit Amelie	20.15 - 21.15 Uhr Rückenyooga mit Petra		10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara
29	17	18	19	20	21	22	23
	16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea		13.00 - 13.45 Uhr Kurzhandel-Aerobic mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Konditionszirkel mit Amelie	14.00 - 14.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara		07.30 - 8.30 Uhr Yoga - Energiereich in den Tag mit Petra
30	24	25	26	27	28	29	30
	20.00 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Lara		8.00 - 8.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	14.30 - 15.30 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	18.00 - 18.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Zara		10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Zara
31	31	1	2	3	4	5	6
	