








Juli 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	1 18.00 - 18.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	2 	3 9.00 - 9.45 Uhr Konditionszirkel für Einsteiger mit Janine	4 Überraschungskurstag	5 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen&Mobilisieren mit Zara	6 12.00 - 12.45 Uhr Step Kräftigung mit Nicole	
	8 17.00 - 17.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Janine	9 17.00 - 17.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi	10 13.00 - 13.45 Uhr Balance Fit mit Zara	11 11.00 - 11.45 Uhr Redondoball-Workout mit Naomi	12 8.00 - 8.45 Uhr Flexibarzirkel mit Naomi	13 	14 12.00 - 12.45 Uhr Bauch Beine Po mit Zara
28	15 	16 16.00 - 16.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	17 11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara	18 17.00 - 17.45 Uhr Beine Po mit Zara	19 18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	20 10.00 - 10.45 Uhr Mobility Training mit Naomi	21 11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Zara
	22 19.00 - 19.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea	23 	24 10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	25 18.00 - 18.45 Uhr Core Training mit Zara	26 15.00 - 15.45 Uhr Balance Fit mit Naomi	27 	28 9.00 - 9.45 Uhr Rückenzirkel mit Bea
29	29 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	30 	31 16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine	1	2	3	4
	31 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	30 	31 16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine	1	2	3	4