

# März 2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	24	25	26	27	28	1	2
						9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara
10	3	4	5	6	7	8	9
	Rosenmontag Club geöffnet von 9-13 Uhr  	18.00 - 18.45 Uhr Faschingsstep mit Lara	9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Mobility Training mit Janine	11.00 - 11.45 Uhr Gleichgewichtszirkel mit Emilie	12.00 - 12.45 Uhr Full Body Workout mit Nicole	10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Janine
11	10	11	12	13	14	15	16
	8.00 - 8.45 Uhr Morning Mobility mit Naomi	11.00 - 11.45 Uhr Rubberbandworkout mit Emilie	18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Power Pilates mit Kerstin	15.00 - 15.45 Uhr Step Einsteiger mit Naomi	Tag der Rückengesundheit 	11.00 - 11.45 Uhr Rückenfit mit Janine
12	17	18	19	20	21	22	23
	20.00 - 21.00 Uhr Power- Yoga mit Kerstin	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Step Kräftigung mit Emilie	13.00 - 13.45 Uhr Crazy Fit mit Naomi	Überraschungstag 	11.00 - 11.45 Uhr Flexbarzirkel mit Janine	9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara
13	24	25	26	27	28	29	30
	17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Koordinationszirkel mit Janine	Herztag 	20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Lara	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Emilie	8.00 - 8.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Step Cardio mit Naomi
14	31	1	2	3	4	5	6
	20.00 - 20.45 Uhr Step Mittelstufe mit Bea						