










März 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	27	28	1	2	3	4	5
				18.00 - 18.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Lara	10.00 - 10.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Ramona		9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara
10	6	7	8	9	10	11	12
	19.00 - 19.45 Uhr Core Training mit Ramona		18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Ramona	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Ramona	12.00 - 12.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara
11	13	14	15	16	17	18	19
	10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	Tag der Rückengesundheit 	20.15 - 21.15 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	14.00 - 14.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	8.00 - 8.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	
12	20	21	22	23	24	25	26
	20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona		19.00 - 19.45 Uhr Let's Bands mit Bea		19.00 - 20.00 Uhr Yoga für die Hüfte mit Petra		12.00 - 13.00 Uhr Hatha Yoga mit Petra
13	27	28	29	30	31	1	2
	08.00 - 08.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	17.00 - 17.45 Uhr Konditionszirkel mit Petra	Überraschungskurstag 	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Ramona		