

# März 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	26	27	28	29	1	2	3
					14.00 - 14.45 Uhr Dehnen & Mobilieren mit Lara		10.00 - 10.45 Uhr Rückenmobility mit Lara
10	4	5	6	7	8	9	10
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	10.00 - 10.45 Uhr Balance Fit mit Lara		20.15 - 21.15 Uhr Yin Yoga mit Petra	15.00 - 15.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Lara	12.00 - 12.45 Uhr Rückenfit mit Nicole	
11	11	12	13	14	15	16	17
	17.00 - 17.45 Uhr Beine Po mit Naomi	16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	9.00 - 9.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Redondo-Ball Workout mit Naomi	19.30 - 20.30 Uhr Yoga Einsteiger: Die Sonne grüßen mit Petra		12.00 - 12.45 Uhr Step Workout mit Petra
12	18	19	20	21	22	23	24
	Überraschungskurstag 	18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Naomi	16.00 - 16.45 Uhr Flexibazirkel mit Naomi	20.15 - 21.15 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19.00 - 19.45 Uhr Fit fürs Büro - Mobility mit Zara		12.00 - 13.00 Uhr Yoga für einen starken Rücken mit Petra
13	25	26	27	28	29	30	31
	19.00 - 19.45 Uhr Let's Bands mit Bea		12.00 - 12.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Zara	Karfreitag Club geschlossen	10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara	11.00 - 11.45 Uhr Dance Aerobic mit Petra 