

Mai 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18	1 Tag der Arbeit Club geschlossen	2 11.00 - 11.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	3 18.00 - 18.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Amelie	4 20.15 - 21.15 Uhr Rücken-Yoga mit Petra	5 18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Fortgeschrittene mit Lara	6 	7 9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara
	8 18.00 - 18.45 Uhr Let's Bands mit Bea	9 13.00 - 13.45 Uhr TMX- Triggerpunkte Einführung mit Lara	10 19.00 - 19.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara	11 18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Zara	12 	13 10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara	14 
20	15 20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Zara	16 Überraschungskurstag 	17 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18 Christi Himmelfahrt Club geschlossen	19 19.00 - 20.00 Uhr Yoga:Entspannt ins Wochenende mit Petra	20 12.00 - 12.45 Uhr Core Training mit Nicole	21 
	22 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	23 11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Zara	24 16.00 - 16.45 Uhr Beine Po mit Amelie	25 	26 14.00 - 14.45 Uhr Dehnen&Mobilisieren mit Zara	27 8.00 - 8.45 Uhr Balance Fit mit Lara	28 Pfingstsonntag Club geschlossen
22	29 Pfingstmontag von 9.00 - 13.00 Uhr geöffnet 12.00 - 12.45 Uhr Step Mittelstufe mit Petra	30 	31 17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	1	2	3	4