





November 2024

| KW | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----|--|---|---|---|--|---|---|
| 44 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | Allerheiligen Club geschlossen | 12.00 - 12.45 Uhr Beine Po mit Zara |  |
| 45 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea | 9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine | 10.00 - 10.45 Uhr Rückenzirkel mit Zara |  | 13.15 - 14.00 Uhr Core Training mit Zara |  | 11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine |
| 46 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 8.00 - 8.45 Uhr Konditionszirkel für Einsteiger mit Naomi | 20.15 - 21.15 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin | 9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea | 12.00 - 12.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Emilie | 19.00 - 19.45 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara | 12.00 - 12.45 Uhr Full Body Step mit Nicole | 11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara |
| 47 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 17.00 - 17.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea | Überraschungstag  | 19.00 - 19.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine | 20.15 - 21.00 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara | 14.00 - 14.45 Uhr Pilates mit Kerstin | 8.00 - 8.45 Uhr Redondball Workout mit Naomi | 12.15 - 13.00 Uhr Dehnen und Mobilisieren mit Zara |
| 48 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| | 18.00 - 18.45 Uhr Let's Bands mit Bea | 17.00 - 17.45 Uhr Balance Fit mit Naomi | 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea | 9.00 - 9.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Zara | 10.00 - 10.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara | 12.00 - 12.45 Uhr Mobility Training mit Naomi | |