






November 2021

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	1 Allerheiligen von 9.00 - 12.00 Uhr geöffnet	2 Überraschungs- kursstag	3 11.00 - 11.45 Uhr Flexibar mit Nicole	4 20.15 - 21.15 Uhr Yoga Einsteiger mit Petra	5 8.00 - 8.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara		7 11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Nicole
	8 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	9 18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Petra	10 12.00 - 12.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea		12 19.00 - 20.00 Uhr Relax-Yoga mit Petra	13 12.00 - 12.45 Uhr Skizirkel mit Lara	14 11.00 - 11.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Ramona 18.00 - 19.30 Uhr Online-Yoga am Abend
45	15 19.00 - 19.45 Uhr Let's Bands mit Bea	16 13.15 - 14.00 Uhr Dehnen und Mobilisieren mit Lara	17 9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	19 18.00 - 18.45 Uhr Beine-Po mit Nicole	20 10.00 - 10.45 Uhr Mobility-Training mit Nicole	21 9.00 - 9.45 Uhr Balance-Fit mit Petra
	22 20.00 - 20.45 Uhr Tabata mit Ramona	23 14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit mit Nicole		25 20.15 - 21.00 Uhr PS-Mix mit Petra	26 12.00 - 12.45 Uhr Bauchmuskeltraining Einsteiger mit Lara		28 10.00 - 10.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara
46	29 20.00 - 20.45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Ramona	30 	1	2	3	4	5