

November 2023

| KW | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | Allerheiligen geschlossen |  | 19.30 - 20.30 Uhr Yoga für die Körpermitte mit Petra | 8.00 - 8.45 Uhr Rückenzirkel mit Bea |  |
| 45 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea | 10.00 - 10.45 Uhr Balance Fit mit Lara | Überraschungskurstag  | 20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Zara | 19.00 - 19.45 Uhr Skizirkel mit Lara | 12.00 - 12.45 Uhr Step Cardio mit Nicole | 12.00 - 13.00 Uhr Rückenyooga mit Petra |
| 46 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 13.00 - 13.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Lara |  | 17.00 - 17.45 Uhr Flexibazirkel mit Lara | 20.15 - 21.00 Uhr Full Body Workout am Step mit Petra | 19.00 - 19.45 Uhr Fit fürs Büro - Mobility mit Zara | 10.00 - 10.45 Uhr Beine Po mit Zara |  |
| 47 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 12.00 - 12.45 Uhr Rückenzirkel mit Naomi | 16.00 - 16.45 Uhr Koordinationszirkel mit Petra | 11.00 - 11.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea | 14.30 - 15.30 Uhr Stuhl-Yoga mit Petra | 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara | Plätzchenverkauf  | 11.00 - 11.45 Uhr Konditionszirkel mit Zara |
| 48 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| | 20.00 - 20.45 Uhr Let's Bands Fokus Beine Po mit Bea | 17.00 - 17.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Naomi | 9.00 - 9.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea | 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara | | | |