

Oktober 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
39	25	26	27	28	29	30	1 
	2 20.00 - 20.45 Uhr Bauch Beine Po mit Amelie	3 Tag der deutschen Einheit Club geschlossen	4 17.00 - 17.45 Uhr Flexibarzirkel mit Lara	5 20.15 - 21.00 Uhr Aerobic Fortgeschrittene mit Lara	6 8.00 - 8.45 Uhr Rückenfit mit Lara	7 	8 11.00 - 11.45 Uhr Core Training mit Lara
41	9 17.00 - 17.45 Uhr Rubberbandzirkel mit Naomi	10 	11 12.00 - 12.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Amelie	12 20.15 - 21.15 Uhr Vinyasa Yoga Fortgeschrittene mit Petra	13 12.00 - 12.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Naomi	14 	15 12.00 - 13.00 Uhr Rücken-Yoga Einsteiger mit Petra
	16 13.00 - 13.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	17 Überraschungskurstag 	18 10.00 - 10.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	19 18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Zara	20 19.30 - 20.30 Uhr Entspannungsyoga mit Petra	21 	22 12.00 - 12.45 Uhr Step Mittelstufe mit Petra
43	23 16.00 - 16.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	24 13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Lara	25 9.00 - 9.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	26 	27 19.00 - 19.45 Uhr Mobility für einen gesunden Rücken mit Zara	28 11.00 - 11.45 Uhr Rückenfit mit Amelie	29 
	30 20.00 - 20.45 Uhr Oktoberfestworkout mit Amelie & Lara	31 11.00 - 11.45 Uhr Balance Fit mit Lara	1	2	3	4	5
44							