







Oktober 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40	30	1	2	3	4	5	6
		16.00 - 16.45 Uhr Redondoball-Workout mit Naomi	9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	Tag der deutschen Einheit geschlossen	18.00 - 18.45 Uhr Ausdauerzirkel mit Lara		11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Lara
41	7	8	9	10	11	12	13
	13.00 - 13.45 Uhr Latino Einsteiger mit Lara	20.15 - 21.00 Uhr Pilates mit Kerstin	15.00 - 15.45 Uhr TMX Faszientraining - Verspannungen lösen	9.00 - 9.45 Uhr Balance Fit mit Naomi	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	10.00 - 10.45 Uhr Let's Bands mit Bea	9.00 - 9.45 Uhr Rückenzirkel mit Lara
42	14	15	16	17	18	19	20
	10.00 - 10.45 Uhr Mobility Training mit Naomi	17.00 - 17.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	14.45 - 15.45 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara		12.00 - 12.45 Uhr Step Cardio mit Nicole	
43	21	22	23	24	25	26	27
	18.00 - 18.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	20.15 - 21.00 Uhr HIIT Training mit Lara & Naomi	Überraschungskurstag 	18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara	8.00 - 8.45 Uhr Step Einsteiger mit Bea		10.00 - 10.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine
44	28	29	30	31	1	2	3
	20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Bea	8.00 - 8.45 Uhr Koordinationstraining mit Janine	16.00 - 16.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine		Allerheiligen		