








# September 2024

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
35	26	27	28	29	30	31	1 
	<b>2</b> 11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Lara	<b>3</b> 20.15 - 21.15 Uhr Hatha Yoga mit Kerstin	<b>4</b> 17.00 - 17.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	<b>5</b> 9.00 - 9.45 Uhr Balance Fit mit Zara	<b>6</b> Überraschungstag 	<b>7</b> 	<b>8</b> 10.00 - 10.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine
37	<b>9</b> 	<b>10</b> 18.00 - 18.45 Uhr Theraband-Workout mit Naomi	<b>11</b> 15.00 - 15.45 Uhr Pilates mit Kerstin	<b>12</b> 16.00 - 16.45 Uhr Core Training mit Lara	<b>13</b> 12.00 - 12.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	<b>14</b> 8.00 - 8.45 Uhr Redondoball-Workout mit Naomi	<b>15</b> 9.00 - 12.00 Uhr Frühstückszirkel 
	<b>16</b> 17.00 - 17.45 Uhr Kurzhandeltraining mit Janine	<b>17</b> 8.00 - 8.45 Uhr Koordinationstraining mit Janine	<b>18</b> 10.00 - 10.45 Uhr Let's Bands mit Bea	<b>19</b> 9.00 - 9.45 Uhr Flexibarzirkel mit Janine	<b>20</b> 	<b>21</b> 12.00 - 12.45 Uhr Fullbody-Workout mit Nicole	<b>22</b> 11.00 - 11.45 Uhr Aerobic Mittelstufe mit Lara
39	<b>23</b> 11.00 - 11.45 Uhr Step Einsteiger mit Lara	<b>24</b> 20.15 - 21.00 Uhr Pilates mit Kerstin	<b>25</b> 8.00 - 8.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	<b>26</b> 20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	<b>27</b> 18.00 - 18.45 Uhr Step Cardio mit Naomi	<b>28</b> 	<b>29</b> 12.00 - 12.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Zara
	<b>30</b> 17.00 - 17.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	1	2	3 Tag der Deutschen Einheit	4	5	6
40							