







# September 2023

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
35	28	29	30	31	1	2	3
					11.00 - 11.45 Uhr Rückenzirkel mit Amelie		
36	4	5	6	7	8	9	10
	20.00 - 20.45 Uhr Ganzkörperworkout mit Amelie	13.00 - 13.45 Uhr Dehnen & Mobilisieren mit Zara	11.00 - 11.45 Uhr Latino Einsteiger mit Bea	20.15 - 21.15 Uhr Yoga für die Körpermitte Fortgeschrittene mit Petra	8.00 - 8.45 Uhr Mobility Training mit Zara	12.00 - 12.45 Uhr Let's Bands mit Bea	
37	11	12	13	14	15	16	17
	17.00 - 17.45 Uhr Step-Schlager mit Bea		19.00 - 19.45 Uhr Cardio Dance Workout mit Lara	16.00 - 16.45 Uhr Flexibar Mittelstufe mit Lara	19.30 - 20.15 Uhr Full Body Workout am Step mit Petra		07.30 - 8.30 Uhr Rückenyooga mit Petra
38	18	19	20	21	22	23	24
	18.00 - 18.45 Uhr Konditionszirkel mit Zara	16.00 - 16.45 Uhr Step Einsteiger mit Petra	9.00 - 9.45 Uhr Schlagerzirkel mit Bea	18.00 - 18.45 Uhr Core Training mit Lara	19.30 - 20.30 Uhr Yoga gegen Stress mit Petra	10.00 - 10.45 Uhr Balance Fit mit Lara	11.00 - 11.45 Uhr Bauchmuskelworkout mit Zara
39	25	26	27	28	29	30	1
	17.00 - 17.45 Uhr Aerobic Einsteiger mit Amelie	20.15 - 21.00 Uhr Latino Fortgeschrittene mit Lara	Überraschungskurstag 	20.15 - 21.00 Uhr Bauch Beine Po mit Zara	12.00 - 12.45 Uhr Kurzhantertraining mit Naomi	