



**Trainingsplan
während der Weihnachtsferien
23.12.24 - 10.01.25**



Gymnastik und Fitness

Montag, 23. Dezember 2024	09:30 Windelflitzer	Julian
	17:00 Fit Mix	Gosia
	19:00 Jumping	Johanna
Freitag, 27. Dezember 2024	18:00 Jumping	Irina
	19:00 Pilates	Irina
Samstag, 28. Dezember 2024	10:00 Aroha	Andreas
	11:00 Yoga	Eva
	11:00 Bodyworkout	Jina
	12:00 Stretch & Relax	Jina
Sonntag, 29. Dezember 2024	12:00 Achtsamkeitstraining	Claudia
Montag, 30. Dezember 2024	09:30 Windelflitzer	Julian
	18:00 Step Aerobic	Katharina
	19:00 Jumping	Johanna
	19:00 Bodycomplete	Katharina
Freitag, 3. Januar 2025	18:00 Jumping	Irina
	19:00 Pilates	Irina
Samstag, 4. Januar 2025	10:00 Aroha	Andreas
	11:00 Bodyworkout	Jina
	12:00 Stretch & Relax	Jina
Sonntag, 5. Januar 2025	11:00 Sonntags Fitness	Doris
Montag, 6. Januar 2025	09:30 Windelflitzer	Julian
	18:00 Bodyworkout	Johanna
	19:00 Jumping	Johanna
	18:00 Bodycomplete	Katharina
	19:00 Linedance	Doris
	19:30 Calisthenics	Steven
Dienstag, 7. Januar 2025	10:00 Spaziergeh Gruppe	Christa
	11:00 Funktionelles Mattentraining	Heike
	19:00 Hiit the Danceflor	Doris
	20:00 Yoga	Jakob
Mittwoch, 8. Januar 2025	10:00 Fit in den Tag	Heike
	11:00 Naturalflow	Heike
	19:00 Langhanteltraining	Andreas
	19:15 Gymnastik Mix	Andrea
	20:00 Calisthenics	Steven
	20:15 Jumping	Jane
Donnerstag, 9. Januar 2025	17:00 BBP	Gosia
	18:00 Activ Workout	Gosia
	19:15 Gymnastik Mix	Andrea