



## TERMINÜBERSICHT - WINTER 2024 25

Kurs	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.
<b>Pilates</b> <b>X - XCO Shape</b> <b>T - HIIT Tabata</b>	<b>9. (T)</b> <b>16. (X)</b> <b>23. (T)</b> <b>30 (X)</b>	<b>7. (T)</b> <b>21. (X)</b>	<b>4. (T)</b> <b>11. (X)</b> <b>18. (T)</b> <b>25. (X)</b>	<b>2. (T)</b> <b>9. (X)</b> <b>16. (T)</b>	<b>13. (X)</b> <b>20. (T)</b> <b>27. (X)</b>
<b>Kettlebell</b> <b>Training</b> <b>Cardio Dance</b>	<b>10.</b> <b>17.</b> <b>24.</b>	<b>1.</b> <b>8.</b> <b>15.</b> <b>22.</b>	<b>5 .</b> <b>12.</b> <b>19.</b> <b>26.</b>	<b>3.</b> <b>10.</b> <b>17.</b>	<b>7.</b> <b>14.</b> <b>21.</b> <b>28.</b>
<b>Bodywork</b> <b>HIIT Mix</b>	<b>11.</b> <b>25.</b>	<b>2.</b> <b>9.</b> <b>16.</b> <b>23.</b>	<b>6.</b> <b>13.</b> <b>20.</b> <b>27.</b>	<b>4.</b> <b>11.</b> <b>18.</b>	<b>8.</b> <b>15</b> <b>22.</b> <b>29.</b>
<b>Überraschung</b> <b>Training</b>	<b>12.</b> <b>19.</b> <b>26.</b>	<b>3.</b> <b>10.</b> <b>17.</b> <b>24.</b>	<b>7 .</b> <b>14.</b> <b>21.</b> <b>28.</b>	<b>5.</b> <b>12.</b> <b>19.</b>	<b>9.</b> <b>16.</b> <b>23.</b> <b>30.</b>

Die Trainings im September können zum Reinschnuppern kostenlos genutzt werden! Jedes Training kann maximal 1x besucht werden ohne Mitgliedschaft!