

# Fitness

Oktober	November	Dezember
1 Di	1 Fr Rückenbalance	1 So 1. Advent
2 Mi	2 Sa	2 Mo Kay
3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di Yoga
4 Fr Rückenbalance	4 Mo Kay 45	4 Mi
5 Sa Aufbau	5 Di Yoga	5 Do Aroha
6 So Oktoberfest	6 Mi	6 Fr Rückenbalance
7 Mo Abbau	7 Do Aroha	7 Sa
8 Di Yoga	8 Fr Rückenbalance	8 So
9 Mi	9 Sa	9 Mo Claudia
10 Do Aroha fällt aus	10 So	10 Di Yoga
11 Fr Rückenbalance	11 Mo Claudia 46	11 Mi
12 Sa	12 Di Yoga	12 Do Aroha
13 So	13 Mi	13 Fr Rückenbalance
14 Mo Claudia 42	14 Do Aroha	14 Sa Weihnachtsfeier
15 Di Yoga	15 Fr Rückenbalance	15 So
16 Mi	16 Sa	16 Mo
17 Do Aroha	17 So	17 Di
18 Fr Rückenbalance	18 Mo Kay 47	18 Mi
19 Sa	19 Di Yoga	19 Do
20 So	20 Mi	20 Fr
21 Mo xx fällt aus	21 Do Aroha	21 Sa
22 Di Yoga	22 Fr Rückenbalance	22 So
23 Mi	23 Sa	23 Mo
24 Do Aroha fällt aus	24 So	24 Di Heiligabend
25 Fr Rückenbalance	25 Mo Claudia 48	25 Mi 1. Weihnachtstag
26 Sa	26 Di Yoga	26 Do 2. Weihnachtstag
27 So Ende der Sommerzeit	27 Mi	27 Fr
28 Mo Claudia 44	28 Do Aroha	28 Sa
29 Di Yoga	29 Fr Rückenbalance	29 So
30 Mi	30 Sa	30 Mo
31 Do Aroha		31 Di Silvester

Angaben ohne Gewähr

montags: fit4ever 19 - 20 Uhr

dienstags: Yoga 19-20:30

donnerstags: Over50ies/Aroha 18 - 20 Uhr

freitags: Rückenbalance 9:30 - 10:30 Uhr

XX = Halle belegt/fällt aus/Ferien/Feiertag

hessische Ferien