

**maxxF**

**Made of Steel - Gerätezirkel  
Körperwerkstatt  
Karate-Aerobic**

**Saison 22/23**

## Der Fitness-Freitag im KaKenko - Saison 2022/23

### August 2022

- 5. Aug. maxxF
- 12. Aug. *Sommerpause*
- 19. Aug. *Sommerpause*
- 26. Aug. maxxF

### September

- 2. Sep. maxxF
- 9. Sep. maxxF
- 16. Sep. Körperwerkstatt 1
- 23. Sep. maxxF
- 30. Sep. Made of Steel

### Oktober

- 7. Okt. maxxF
- 14. Okt. Karate Aerobic
- 21. Okt. maxxF
- 28. Okt. Körperwerkstatt 2

### November

- 4. Nov. maxxF
- 11. Nov. Made of Steel
- 18. Nov. maxxF
- 25. Nov. Karate Aerobic

### Dezember

- 2. Dez. maxxF
- 9. Dez. Körperwerkstatt 3
- 16. Dez. maxxF
- 23. Dez. Made of Steel
- 30. Dez. *Winterpause*

### Januar 2023

- 6. Jan. *Winterpause*
- 13. Jan. maxxF
- 20. Jan. Karate Aerobic
- 27. Jan. maxxF

### Februar

- 3. Feb. Körperwerkstatt 4
- 10. Feb. maxxF
- 17. Feb. Made of Steel
- 24. Feb. maxxF

### März

- 3. Mrz. Made of Steel
- 10. Mrz. maxxF
- 17. Mrz. Körperwerkstatt 5
- 24. Mrz. maxxF
- 31. Mrz. Karate Aerobic

### April

- 7. Apr. *Karfreitag*
- 14. Apr. maxxF
- 21. Apr. Karate Aerobic
- 28. Apr. maxxF

### Mai

- 5. Mai. Körperwerkstatt 6
- 12. Mai. maxxF
- 19. Mai. Karate Aerobic
- 26. Mai. maxxF

### Juni

- 2. Jun. Made of Steel
- 9. Jun. maxxF
- 16. Jun. Körperwerkstatt 7
- 23. Jun. maxxF
- 30. Jun. Karate Aerobic

### Juli

- 7. Jul. maxxF
- 14. Jul. Karate Aerobic
- 21. Jul. maxxF
- 28. Jul. Körperwerkstatt 8

\* am Buß- und Betttag haben wir geöffnet

**Wir wünschen viel Spaß beim Training!**

**KaKenko**  
Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck