

# Trainingsplan Juli bis September 2017

## Sommerferien: Training in der Vereinshalle

Mittwoch	<b>05.07.2017</b>	18:45 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	<b>06.07.2017</b>	19:00 Uhr	Lift	Silke
Mittwoch	<b>12.07.2017</b>	18:45 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	<b>13.07.2017</b>	19:00 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>19.07.2017</b>	18:45 Uhr	X-DO/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	<b>20.07.2017</b>	19:00 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>26.07.2017</b>	18:45 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	<b>27.07.2017</b>	19:00 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>02.08.2017</b>	18:45 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	<b>03.08.2017</b>	19:00 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>09.08.2017</b>	18:45 Uhr	X-DO/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	<b>10.08.2017</b>	19:00 Uhr	Lift	Silke
Montag	<b>14.08.2017</b>	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>16.08.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Agi
		19:45 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>17.08.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>21.08.2017</b>	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Silke
Mittwoch	<b>23.08.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Agi
		19:45 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>24.08.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Silke
Montag	<b>28.08.2017</b>		<b>Weinfest! Kein Training!</b>	
Mittwoch	<b>30.08.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Silke
		19:45 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	<b>31.08.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>04.09.2017</b>	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>06.09.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Silke
		19:45 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>07.09.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>11.09.2017</b>	18:30 Uhr	X-DO	Andrea
		19:30 Uhr	Lift	Jutta
Mittwoch	<b>13.09.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Andrea
		19:45 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>14.09.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Silke
Montag	<b>18.09.2017</b>	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>20.09.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Andrea
		19:45 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	<b>21.09.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Silke
Montag	<b>25.09.2017</b>	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	<b>27.09.2017</b>	18:45 Uhr	Step	Agi
		19:45 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>28.09.2017</b>	18:45 Uhr	Lift	Simone

**Das Training mittwochs in den Ferien findet bis 20:15 Uhr statt.**

**Für Lift in den Ferien bitte Stange mitnehmen.**

**Hitzefrei bei um die 30°C**