

Trainingsplan August bis Ende Herbstferien 2019

Montag	12.08.2019	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	14.08.2019	18:45 Uhr	Step	Sabrina
		19:45 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	15.08.2019	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Montag	19.08.2019	18:30 Uhr	X-DO	Andrea
		19:30 Uhr	Lift	Jutta
Mittwoch	21.08.2019	18:45 Uhr	Step	Sabrina
		19:45 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	22.08.2019	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Montag	26.08.2019		Weinfest: kein Training	
Mittwoch	28.08.2019	18:45 Uhr	Step	Andrea
		19:45 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	29.08.2019	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Montag	02.09.2019	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	04.09.2019	18:45 Uhr	Step	Andrea
		19:45 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	05.09.2019	18:30Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Montag	09.09.2019	18:30 Uhr	X-DO	Andrea
		19:30 Uhr	Lift	Jutta
Mittwoch	11.09.2019	18:45 Uhr	Step	Agi
		19:45 Uhr	Bodyforming	Sabrina
Donnerstag	12.09.2019	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Montag	16.09.2019	18:30 Uhr	X-DO	Silke
		19:30 Uhr	Lift	Jutta
Mittwoch	18.09.2019	18:45 Uhr	Step	Agi
		19:45 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	19.09.2019	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Montag	23.09.2019	18:30 Uhr	X-DO	Andrea
		19:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	25.09.2019	18:45 Uhr	Step	Silke
		19:45 Uhr	Bodyforming	Sabrina
Donnerstag	26.09.2019	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Herbstferien: Training in der Vereinshalle				
Mittwoch	02.10.2019	18:45 Uhr	Step/ Krafttraining Kombi	Silke
Mittwoch	09.10.2019	18:45 Uhr	Step/ Krafttraining Kombi	Sabrina
Donnerstag	10.10.2019	19:00 Uhr	Lift	Simone

**Das Training mittwochs in den Ferien findet 1,5 Stunden statt.
Für Lift in den Ferien bitte Stange mitnehmen.**