

Trainingsplan Oktober bis Dezember 2020

Montag	26.10.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	28.10.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	29.10.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
		19:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	02.11.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Sabrina
Mittwoch	04.11.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	05.11.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
		19:45 Uhr	Lift	Jutta
Montag	09.11.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	11.11.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	12.11.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
		19:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	16.11.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Sabrina
Mittwoch	18.11.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	19.11.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
		19:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	23.11.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	25.11.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	26.11.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
		19:45 Uhr	Lift	Simone
Montag	30.11.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	02.12.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	03.12.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
		19:45 Uhr	Lift	Jutta
Montag	07.12.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	09.12.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Sabrina
Donnerstag	10.12.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
		19:45 Uhr	Lift	Jutta
Montag	14.12.2020	18:45 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	16.12.2020	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Sabrina
Donnerstag	17.12.2020	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
		19:45 Uhr	Lift	Simone