

Trainingsplan August bis Ende Herbstferien 2021

Montag	30.08.2021	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Mittwoch	01.09.2021	20:00 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	02.09.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	06.09.2021	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Mittwoch	08.09.2021	20:00 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	09.09.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	13.09.2021	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Mittwoch	15.09.2021	20:00 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	16.09.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	20.09.2021	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Mittwoch	22.09.2021	20:00 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	23.09.2021	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	27.09.2021	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	29.09.2021	20:00 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	30.09.2021	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	04.10.2021	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Mittwoch	06.10.2021	20:00 Uhr	Step/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	07.10.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone

Herbstferien

Montag	11.10.2021	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Donnerstag	14.10.2021	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	18.10.2021	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea/Silke
Donnerstag	21.10.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone

Bei schlechtem Wetter findet montags Functional Training Online anstelle von Outdoor Fitness statt. Das Training mittwochs findet 1,5 h statt.