

Trainingsplan Oktober bis Dezember 2021

Montag	25.10.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	27.10.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	28.10.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	03.11.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	04.11.2021	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	08.11.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	10.11.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	11.11.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	15.11.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	17.11.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Silke
Donnerstag	18.11.2021	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	22.11.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	24.11.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	25.11.2021	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	29.11.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	01.12.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Agi
Donnerstag	02.12.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	06.12.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	08.12.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	09.12.2021	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	13.12.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Silke
Mittwoch	15.12.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Andrea
Donnerstag	16.12.2021	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	20.12.2021	18:30 Uhr	Bodymix	Andrea
Mittwoch	22.12.2021	20:00 Uhr	Step-/Krafttraining Kombi	Silke