

Trainingsplan September bis Ende Herbstferien 2022

Montag	05.09.2022	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	07.09.2022	18:30 Uhr	Step	Agi
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	08.09.2022	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	12.09.2022	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	14.09.2022	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	15.09.2022	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	19.09.2022	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	21.09.2022	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	22.09.2022	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	26.09.2022	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	28.09.2022	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	29.09.2022	18:30 Uhr	Lift	Simone
Mittwoch	05.10.2022	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	06.10.2022	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	10.10.2022	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	12.10.2022	18:30 Uhr	Step	Agi
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	13.10.2022	18:30 Uhr	Lift	Simone
Herbstferien				
Montag	17.10.2022	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Donnerstag	20.10.2022	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	24.10.2022	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Donnerstag	27.10.2022	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Bei schlechtem Wetter findet anstatt Outdoor Fitness Functional Training statt. Infos erhaltet ihr dann in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe				