

# Trainingsplan November/ Dezember 2022

|            |                   |           |                     |        |
|------------|-------------------|-----------|---------------------|--------|
| Mittwoch   | <b>02.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Agi    |
| Donnerstag | <b>03.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta  |
| Montag     | <b>07.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke  |
| Mittwoch   | <b>09.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke  |
| Donnerstag | <b>10.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone |
| Montag     | <b>14.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea |
| Mittwoch   | <b>16.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke  |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea |
| Donnerstag | <b>17.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Silke  |
| Montag     | <b>21.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke  |
| Mittwoch   | <b>23.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke  |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Agi    |
| Donnerstag | <b>24.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta  |
| Montag     | <b>28.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea |
| Mittwoch   | <b>30.11.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Agi    |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke  |
| Donnerstag | <b>01.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Silke  |
| Montag     | <b>05.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke  |
| Mittwoch   | <b>07.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Agi    |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea |
| Donnerstag | <b>08.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta  |
| Montag     | <b>12.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea |
| Mittwoch   | <b>14.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Agi    |
| Donnerstag | <b>15.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone |
| Montag     | <b>19.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke  |
| Mittwoch   | <b>21.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke  |
| Donnerstag | <b>22.12.2022</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone |

Zum Functional Training bitte, wenn vorhanden, ein Stepbrett mitbringen.

**25.11. Weihnachtsfeier im Kapuzinerkloster!**