

## Trainingsplan März / April 2023

Mittwoch	<b>01.03.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>02.03.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>06.03.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	<b>08.03.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	<b>09.03.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>13.03.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	<b>15.03.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Agi
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>16.03.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	<b>20.03.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	<b>22.03.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Agi
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>23.03.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>27.03.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	<b>29.03.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>30.03.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
<b>Osterferien</b>				
Mittwoch	<b>05.04.2023</b>	18:30 Uhr	Step/ Krafttraining Kombi 1,5 h	Silke
Donnerstag	<b>06.04.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Silke
Mittwoch	<b>12.04.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	<b>13.04.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>17.04.2023</b>	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	<b>19.04.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	<b>20.04.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	<b>24.04.2023</b>	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	<b>26.04.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Agi
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>27.04.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
<p><b>Nach den Osterferien starten wir montags wieder mit Outdoor Fitness für 1,5 Stunden. Bei schlechtem Wetter findet Functional Training statt. Infos erhaltet ihr dann in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe.</b></p>				