

Trainingsplan Ende Osterferien bis Ende Pfingstferien 2023

| | | | | |
|------------|-------------------|-----------|-----------------|---------|
| Mittwoch | 12.04.2023 | 18:30 Uhr | Step | Andrea |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Donnerstag | 13.04.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Simone |
| Montag | 17.04.2023 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 19.04.2023 | 18:30 Uhr | Step | Andrea |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Silke |
| Donnerstag | 20.04.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 24.04.2023 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 26.04.2023 | 18:30 Uhr | Step | Sabrina |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Silke |
| Donnerstag | 27.04.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Simone |
| Mittwoch | 03.05.2023 | 18:30 Uhr | Step | Sabrina |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Donnerstag | 04.05.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Jutta |
| Montag | 08.05.2023 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 10.05.2023 | 18:30 Uhr | Step | Silke |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Silke |
| Donnerstag | 11.05.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Simone |
| Montag | 15.05.2023 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 17.05.2023 | 18:30 Uhr | Step | Silke |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Montag | 22.05.2023 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 24.05.2023 | 18:30 Uhr | Step | Andrea |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Donnerstag | 25.05.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Andrea |

Pfingstferien

| | | | | |
|------------|-------------------|-----------|--------------------------------|---------|
| Mittwoch | 31.05.2023 | 18:30 Uhr | Step/Krafttraining Kombi 1,5 h | Andrea |
| Donnerstag | 01.06.2023 | 18:30 Uhr | Lift | Jutta |
| Montag | 05.06.2023 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 07.06.2023 | 18:30 Uhr | Step/Krafttraining Kombi 1,5 h | Sabrina |

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.