

## Trainingsplan Ende Herbstferien bis Weihnachten 2023

Montag	<b>30.10.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Donnerstag	<b>02.11.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>06.11.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	<b>08.11.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>09.11.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	<b>13.11.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	<b>15.11.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>16.11.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	<b>20.11.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	<b>22.11.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>23.11.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>27.11.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	<b>29.11.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>30.11.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	<b>04.12.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	<b>06.12.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>07.12.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>11.12.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	<b>13.12.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	<b>14.12.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	<b>18.12.2023</b>	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	<b>20.12.2023</b>	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	<b>21.12.2023</b>	18:30 Uhr	Lift	Simone

**01.12. Weihnachtsfeier im Kapuzinerkloster!**