

Trainingsplan Ende August bis Ende Herbstferien 2024				
Montag	26.08.2024	Weinfest!	Kein Training!	
Mittwoch	28.08.2024	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	29.08.2024	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	02.09.2024	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	04.09.2024	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	05.09.2024	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	09.09.2024	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	11.09.2024	18:30 Uhr	Aerobic-Bodyforming Mix 1,5 h	Agi
Donnerstag	12.09.2024	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	16.09.2024	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	18.09.2024	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	19.09.2024	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	23.09.2024	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	25.09.2024	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	26.09.2024	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	30.09.2024	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	02.10.2024	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Montag	07.10.2024	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	09.10.2024	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	10.10.2024	18:30 Uhr	Lift	Simone
Herbstferien				
Montag	14.10.2024	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Donnerstag	17.10.2024	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	21.10.2024	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Donnerstag	24.10.2024	18:30 Uhr	Lift	Simone
Bei schlechtem Wetter findet anstatt Outdoor Fitness Functional Training statt. Infos erhaltet ihr dann in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe				