

Trainingsplan Januar/Februar 2025

Donnerstag	09.01.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	13.01.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	15.01.2025	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	16.01.2025	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	20.01.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	22.01.2025	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	23.01.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	27.01.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	29.01.2025	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	30.01.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	03.02.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	05.02.2025	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	06.02.2025	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	10.02.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	12.02.2025	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	13.02.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	17.02.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	19.02.2025	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	20.02.2025	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	24.02.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	26.02.2025	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke