

Trainingsplan Oktober bis Dezember 2025				
Mittwoch	01.10.2025	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	02.10.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	06.10.2025	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	08.10.2025	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	09.10.2025	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Herbstferien				
Montag	13.10.2025	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Donnerstag	16.10.2025	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	20.10.2025	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Donnerstag	23.10.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	27.10.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	29.10.2025	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	30.10.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	03.11.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	05.11.2025	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	06.11.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	10.11.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	12.11.2025	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	13.11.2025	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	17.11.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	19.11.2025	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	20.11.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	24.11.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	26.11.2025	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	27.11.2025	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	01.12.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	03.12.2025	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	04.12.2025	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	08.12.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	10.12.2025	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	11.12.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	15.12.2025	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	17.12.2025	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	18.12.2025	18:30 Uhr	Lift	Simone