

## Trainingsplan Januar bis Osterferien 2026

|            |                   |           |                     |         |
|------------|-------------------|-----------|---------------------|---------|
| Donnerstag | <b>08.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Silke   |
| Montag     | <b>12.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke   |
| Mittwoch   | <b>14.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke   |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea  |
| Donnerstag | <b>15.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Andrea  |
| Montag     | <b>19.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea  |
| Mittwoch   | <b>21.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke   |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea  |
| Donnerstag | <b>22.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta   |
| Montag     | <b>26.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke   |
| Mittwoch   | <b>28.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke   |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea  |
| Donnerstag | <b>29.01.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone  |
| Montag     | <b>02.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea  |
| Mittwoch   | <b>04.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Sabrina |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke   |
| Donnerstag | <b>05.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta   |
| Montag     | <b>09.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke   |
| Mittwoch   | <b>11.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Sabrina |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea  |
| Mittwoch   | <b>18.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Sabrina |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke   |
| Donnerstag | <b>19.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone  |
| Montag     | <b>23.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea  |
| Mittwoch   | <b>25.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea  |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke   |
| Donnerstag | <b>26.02.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone  |
| Montag     | <b>02.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke   |
| Mittwoch   | <b>04.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea  |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Silke   |
| Donnerstag | <b>05.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta   |
| Montag     | <b>09.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea  |
| Mittwoch   | <b>11.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Andrea  |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Agi     |
| Donnerstag | <b>12.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone  |
| Montag     | <b>16.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Silke   |
| Mittwoch   | <b>18.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke   |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Andrea  |
| Donnerstag | <b>19.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Simone  |
| Montag     | <b>23.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Functional Training | Andrea  |
| Mittwoch   | <b>25.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Step                | Silke   |
|            |                   | 19:30 Uhr | Bodyforming         | Agi     |
| Donnerstag | <b>26.03.2026</b> | 18:30 Uhr | Lift                | Jutta   |