

Trainingsplan Oktober bis Dezember 2026				
Donnerstag	01.10.2026	18:30 Uhr	Lift	Silke
Herbstferien				
Montag	05.10.2026	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Donnerstag	08.10.2026	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	12.10.2026	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Donnerstag	15.10.2026	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	19.10.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	21.10.2026	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	22.10.2026	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	26.10.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	28.10.2026	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	29.10.2026	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	02.11.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	04.11.2026	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	05.11.2026	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	09.11.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	11.11.2026	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	12.11.2026	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	16.11.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	18.11.2026	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	19.11.2026	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	23.11.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	25.11.2026	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	26.11.2026	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	30.11.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	02.12.2026	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	03.12.2026	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	07.12.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Silke
Mittwoch	09.12.2026	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Agi
Donnerstag	10.12.2026	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	14.12.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Andrea
Mittwoch	16.12.2026	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	17.12.2026	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	21.12.2026	18:30 Uhr	Functional Training	Silke