

Trainingsplan September bis Ende Herbstferien 2023

Montag	04.09.2023	18:30 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	06.09.2023	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	07.09.2023	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	11.09.2023	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	13.09.2023	18:30 Uhr	Step	Andrea
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	14.09.2023	18:30 Uhr	Lift	Silke
Montag	18.09.2023	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	20.09.2023	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	21.09.2023	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	25.09.2023	18:15 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	27.09.2023	18:30 Uhr	Step	Silke
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	28.09.2023	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Montag	02.10.2023	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	04.10.2023	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Silke
Donnerstag	05.10.2023	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	09.10.2023	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	11.10.2023	18:30 Uhr	Step	Sabrina
		19:30 Uhr	Bodyforming	Andrea
Donnerstag	12.10.2023	18:30 Uhr	Lift	Jutta
Herbstferien				
Montag	16.10.2023	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Andrea
Mittwoch	18.10.2023	18:30 Uhr	Bodymix 1,5 h	Andrea
Donnerstag	19.10.2023	18:30 Uhr	Lift	Simone
Montag	23.10.2023	18:00 Uhr	Outdoor Fitness	Silke
Mittwoch	25.10.2023	18:30 Uhr	Bodymix 1,5 h	Silke
Donnerstag	26.10.2023	18:30 Uhr	Lift	Simone
Bei schlechtem Wetter findet anstatt Outdoor Fitness Functional Training statt. Infos erhaltet ihr dann in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe				