

Trainingsplan Sommerferien bis Ende September 2026

Sommerferien

| | | | | |
|------------|-------------------|-----------|-----------------|---------|
| Montag | 29.06.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Donnerstag | 02.07.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 06.07.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Donnerstag | 09.07.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Jutta |
| Montag | 13.07.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Donnerstag | 16.07.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 20.07.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Donnerstag | 23.07.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 27.07.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Donnerstag | 30.07.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 03.08.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Donnerstag | 06.08.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Andrea |
| Montag | 10.08.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 12.08.2026 | 18:30 Uhr | Step | Silke |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Donnerstag | 13.08.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Andrea |
| Montag | 17.08.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 19.08.2026 | 18:30 Uhr | Step | Silke |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Agi |
| Donnerstag | 20.08.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 24.08.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 26.08.2026 | 18:30 Uhr | Step | Andrea |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Silke |
| Donnerstag | 27.08.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Jutta |
| Montag | 31.08.2026 | 18:30 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 02.09.2026 | 18:30 Uhr | Step | Andrea |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Silke |
| Donnerstag | 03.09.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Jutta |
| Montag | 07.09.2026 | 18:15 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 09.09.2026 | 18:30 Uhr | Step | Andrea |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Agi |
| Donnerstag | 10.09.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Andrea |
| Montag | 14.09.2026 | 18:15 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 16.09.2026 | 18:30 Uhr | Step | Sabrina |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Donnerstag | 17.09.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Silke |
| Montag | 21.09.2026 | 18:15 Uhr | Outdoor Fitness | Silke |
| Mittwoch | 23.09.2026 | 18:30Uhr | Step | Sabrina |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Andrea |
| Donnerstag | 24.09.2026 | 18:30 Uhr | Lift | Jutta |
| Montag | 28.09.2026 | 18:00 Uhr | Outdoor Fitness | Andrea |
| Mittwoch | 30.09.2026 | 18:30 Uhr | Step | Sabrina |
| | | 19:30 Uhr | Bodyforming | Silke |

Bei schlechtem Wetter findet anstatt Outdoor Fitness Functional Training statt (außer Sommerferien). Infos erhaltet ihr dann in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe