

Training im Januar 2023

Montag	9.01.	Beate	18.15Uhr 19.15Uhr	Mixed Herzkreislauf Mixed Herzkreislauf
Mittwoch	11.01.	Sylvia	17.30Uhr	Balance/Kraft/Ausdauer
Donnerstag	12.01.	Betty	17.00Uhr 17.45Uhr 18.30Uhr	Rückenfit Bodystyling Wirbelsäulengymnastik
<hr/>				
Montag	16.01.	Beate	18.15Uhr 19.15Uhr	Mixed Herzkreislauf Mixed Herzkreislauf
Mittwoch	18.01.	Thorsten	18.30Uhr 19.30Uhr	Fitness und Krafttraining Fitness und Krafttraining
Donnerstag	19.01.	Betty	17.00Uhr 17.45Uhr 18.30Uhr	Rückenfit Bodystyling Wirbelsäulengymnastik
<hr/>				
Montag	23.01.	Beate	18.15Uhr 19.15Uhr	Mixed Herzkreislauf Mixed Herzkreislauf
Mittwoch	25.01.	Sylvia	17.30Uhr	Balance/Kraft/Ausdauer
Donnerstag	26.01.	Betty	17.00Uhr 17.45Uhr 18.30Uhr	Rückenfit Bodystyling Wirbelsäulengymnastik
<hr/>				
Montag	30.01.	Beate	18.15Uhr 19.15Uhr	Mixed Herzkreislauf Mixed Herzkreislauf

(Änderungen vorbehalten)

