TRAININGSPLAN SKIABTEILUNG von Januar bis März 2019

2019	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus	Johanna	Marion	Themenabend
JANUAR							
	Montag	07.01.		X			
	Mittwoch	09.01.		X			
	Montag	14.01.				X	Intervall-Zirkel
	Mittwoch	16.01.			X		
	Montag	21.01.	X				Langhantel-Workout
	Mittwoch	23.01.	X				
	Montag	28.01.				X	Redondo-Bälle
	Mittwoch	30.01.			X		
	Wochentag	**Datum**	**Bianca**	**Klaus**	**Johanna**	**Marion**	**Themenabend**
FEBRUAR							
	Montag	04.02.		X			
	Mittwoch	06.02.	X				Step-Workout
	Montag	11.02.				X	
	Mittwoch	13.02.					
	Montag	18.02.	X				
	Mittwoch	20.02.			X		
	Montag	25.02.				X	Koordination und Schnelligkeit
	Mittwoch	27.02.		X			
	Wochentag	**Datum**	**Bianca**	**Klaus**	**Johanna**	**Marion**	**Themenabend**
MÄRZ							
	Montag	04.03.		Rosenmontagstraining entfällt			
	Mittwoch	06.03.	X				Piloxing
	Montag	11.03.				X	Togu-Brasil / Rückenfitness
	Mittwoch	13.03.		X			
	Montag	18.03.	Kein Training - Jahreshauptversammlung um 20.00 Uhr in der Halle				
	Mittwoch	20.03.		X			
	Montag	25.03.				X	
	Mittwoch	27.03.		X			