

## TRAININGSPLAN SKIABTEILUNG von Januar bis März 2018

2018	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus/Jochen	Sabine	Marion	Themenabend	
JANUAR								
	Montag	08.01.				X		
	Mittwoch	10.01.			X		HIIT	
	Montag	15.01.		X				
	Mittwoch	17.01.	X					
	Montag	22.01.		X				
	Mittwoch	24.01.			X			
	Montag	29.01.		X				
	Mittwoch	31.01.	X				Piloxing	
	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus/Jochen	Sabine	Marion	Themenabend	
FEBRUAR								
	Montag	05.02.		X (J?)				
	Mittwoch	07.02.			X		Rückenfit	
	Montag	12.02.		X			Faschingstraining	
	Mittwoch	14.02.	X				Stabilisationstr.	
	Montag	19.02.				X	Intervall-Cardio	
	Mittwoch	21.02.			X			
	Montag	26.02.		X				
	Mittwoch	28.02.	X					
	Wochentag	Datum	Bianca	Klaus/Jochen	Sabine	Marion	Themenabend	
MÄRZ								
	Montag	05.03.				X		
	Mittwoch	07.03.			X		Bauch-Beine-Po	
	Montag	12.03.	Kein Training - Jahreshauptversammlung um 20.00 Uhr in der Halle					
	Mittwoch	14.03.	X				Jumping Fitness	
	Montag	19.03.		X (J?)				
	Mittwoch	21.03.			X			
	Montag	26.03.				X	Bauch-Rücken-Zirkel	
	Mittwoch	28.03.	X					