

FTM Sommerferien Plan im August 2024

von So. 04.08. bis So. 25.08.2024

Zeit	So 4	Mo 5	Di 6	Mi 7	Do 8	Fr 9
09:30-10:30				Wirbelsäule / Rückenfit Stephanie		
10:30-11:30				Leichtes Herz-/ Kreislauftraining Stephanie		
17:30-18:30				Body Toning Marion		
18:45-19:45				Yoga "Mixed" Marion		
19:00 -20:00			Step mittleres Level Stephanie/Petra		Cardio- Ausdauertraining Wolfgang	
20:00-21:00			Body Styling Stephanie/Petra		Krafttraining Wolfgang	
20:00-21:00	Rückenfit online Marion					

FTM Sommerferien Plan im August 2024

von So. 04.08. bis So. 25.08.2024

Zeit	So 11	Mo 12	Di 13	Mi 14	Do 15	Fr 16
09:30-10:30				Wirbelsäule / Rückenfit Stephanie	F e i e r t a g	
10:30-11:30				Leichtes Herz-/ Kreislauftraining Stephanie		
17:30-18:30				Body Toning Marion		
18:45-19:45				Yoga "Mixed" Marion		
19:00 -20:00			Step mittleres Level Stephanie/Petra			
20:00-21:00			Body Styling Stephanie/Petra			
20:00-21:00	Rückenfit online Marion					

FTM Sommerferien Plan im August 2024

von So. 04.08. bis So. 25.08.2024

Zeit	So 18	Mo 19	Di 20	Mi 21	Do 22	Fr 23	So 25
09:30-10:30				Wirbelsäule / Rückenfit Stephanie			
10:30-11:30				Leichtes Herz-/ Kreislauftraining Stephanie			
17:30-18:30				Body Toning Marion			
18:45-19:45				Yoga "Mixed" Marion			
19:00 -20:00			Step mittleres Level Stephanie/Petra		Cardio- Ausdauertraining Wolfgang		
20:00-21:00			Body Styling Stephanie/Petra		Krafttraining Wolfgang		
20:00-21:00	Rückenfit online Marion						Rückenfit online Marion