

Trainingsplan für: Mai 2019

	MITTWOCH: 1.5.		DONNERSTAG: 2.5.
17.00 Kitu	FEIERTAG	19.00 Fitness	Roswitha
18.00 Fitness I	FEIERTAG	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	FEIERTAG	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	FEIERTAG	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 3.5.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 8.5.		DONNERSTAG: 9.5.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Christine
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	Roswitha	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 10.5.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 15.5.		DONNERSTAG: 16.5.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Roswitha
18.00 Fitness I	Christine	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	Britta	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 17.5.		
18.00 Fitness	Iris		

	MITTWOCH: 22.5.		DONNERSTAG: 23.5.
17.00 Kitu	Larissa	19.00 Fitness	Christine
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	Iris	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 24.5.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 29.5.		DONNERSTAG: 30.5.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	FEIERTAG
18.00 Fitness I	Christine	20.00 Volleyball	FEIERTAG
19.00 Fitness II	Britta	20.00 Qi gong	FEIERTAG
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	FEIERTAG
	FREITAG: 31.5.		
18.00 Fitness	Iris		

Trainingsplan für: Juni 2019

	MITTWOCH: 5.6.		DONNERSTAG: 6.6.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Roswitha
18.00 Fitness I	Iris	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	Christine	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Christine	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 7.6.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 12.6.		DONNERSTAG: 13.6.
17.00 Kitu	Larissa	19.00 Fitness	Christine
18.00 Fitness I	Britta	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	Roswitha	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 14.6.		
18.00 Fitness	Iris		

	MITTWOCH: 19.6.		DONNERSTAG: 20.6.
17.00 Kitu	Ute	19.00 Fitness	Roswitha
18.00 Fitness I	Iris	20.00 Volleyball	Bianca
19.00 Fitness II	Britta	20.00 Qi gong	Lisa
20.00 Intervall	Larissa	19.00 Inlinern	Thorsten
	FREITAG: 21.6.		
18.00 Fitness	Christine		

	MITTWOCH: 26.6.		DONNERSTAG: 27.6.
17.00 Kitu	Larissa	19.00 Fitness	FERIEN
18.00 Fitness I	Roswitha	20.00 Volleyball	FERIEN
19.00 Fitness II	Christine	20.00 Qi gong	FERIEN
20.00 Intervall	Christine	19.00 Inlinern	FERIEN
	FREITAG: 28.6.		
18.00 Fitness	FERIEN		

Sommerpause waehrend der Schulferien (HH)

Sommerferien (Hamburg) sind vom 27.6. – 7.8. 19. Waehrend dieser Zeit sind die Sporthallen in Hamburg leider geschlossen.

In der Sommerpause gibt es sehr wahrscheinlich wieder unser Aussentraining an der Aussenmuehle. Bitte achtet auf die Ansagen in den Hallen und besucht auch unsere Homepage unter www.sufch.de.

Wiederbeginn nach den Schulferien

Das Training beginnt am 8.8. 19 wieder.