

# Trainingsplan für: Mai 2019

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

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

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

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

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

# Trainingsplan für: Juni 2019

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

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

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

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