

Trainingsplan Fitness: Sommerferien 2023

| KW | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|-----------|-------------------|--|--|
| 29 | 18.07.2023 | 19.07.2023 | 20.07.2023 |
| | 19:00 Outdoor Fin | 18:00 Complete-Workout (Sportplatz Göhlbachtal) Christine | 19:30 Qigong (Schulhof AvH) Lisa Yoga (online) Sylwia |
| 30 | 25.07.2023 | 26.07.2023 | 27.07.2023 |
| | 19:00 Outdoor Fin | 18:00 Complete-Workout (Sportplatz Göhlbachtal) Rebecca | 19:30 Qigong (Schulhof AvH) Lisa |
| 31 | 01.08.2023 | 02.08.2023 | 03.08.2023 |
| | 19:00 Outdoor Fin | 18:00 Complete-Workout (Sportplatz Göhlbachtal) Thoya | 19:30 Qigong (Schulhof AvH) Lisa |
| 32 | 08.08.2023 | 09.08.2023 | 10.08.2023 |
| | 19:00 Outdoor Fin | 18:00 Complete-Workout (Sportplatz Göhlbachtal) Christine | 19:30 Qigong (Schulhof AvH) Lisa Yoga (Ort wird in der Gruppe bekannt gegeben) Christine |
| 33 | 15.08.2023 | 16.08.2023 | 17.08.2023 |
| | 19:00 Outdoor Fin | 18:00 Complete-Workout (Sportplatz Göhlbachtal) Klaus | 19:30 Qigong (Schulhof AvH) Lisa Yoga (online) Sylwia |
| 34 | 22.08.2023 | 23.08.2023 | wieder Schule -> neuer TP |
| | 19:00 Outdoor Fin | 18:00 Complete-Workout (Sportplatz Göhlbachtal) Rebecca | |