

Trainingsplan Fitness: März – April / Mai 2026, Version 1.0, vom 2. März 2026

KW	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
10	03.03.2026		04.03.2026		05.03.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Britta	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Bianca
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
11	10.03.2026		11.03.2026		12.03.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Rebecca
			19:15 Intervall	Thoya	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
12	17.03.2026		18.03.2026		19.03.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Britta	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Natalie
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
13	24.03.2026		25.03.2026		26.03.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Bianca
			19:15 Intervall	Thoya	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
14	31.03.2026		01.04.2026		02.04.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Roswitha	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Natalie
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
15	07.04.2026		08.04.2026		09.04.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Roswitha	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Bianca
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Fällt aus
					20:30 Bodyshape Halle -1	Fällt aus
16	14.04.2026		15.04.2026		16.04.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Britta	19:00 Fitness HiLevel Halle -1	Rebecca
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
17	21.04.2026		22.04.2026		23.04.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Bianca
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
18	28.04.2026		29.04.2026		30.04.2026	

Trainingsplan März, April, Mai

	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Britta	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Roswitha
			19:15 Intervall	Isi	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
19	05.05.2026		06.05.2026		07.05.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Rebecca
			19:15 Intervall	Thoya	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
20	12.05.2026		13.05.2026		14.05.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Britta	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Christi Himmelfahrt
			19:15 Intervall	Rebecca	20:00 Volleyball Halle-2	Christi Himmelfahrt
					20:00 HIIT Halle -1	Christi Himmelfahrt
					20:30 Bodyshape Halle -1	Christi Himmelfahrt