

Trainingsplan Fitness: Hamburger Sommerferien 9.7 - 19.8 2026 - Version 1.0

KW	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
28	07.07.2026		08.07.2026		09.07.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Isi	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Rebecca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
29	14.07.2026		15.07.2026		16.07.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Rebecca	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Bianca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
30	21.07.2026		22.07.2026		23.07.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Ski-Fitness / Workout Halle-2	Rebecca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
31	28.07.2026		29.07.2026		30.07.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Rebecca	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Bianca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
32	04.08.2026		05.08.2026		06.08.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Rebecca
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
33	11.08.2026		12.08.2026		13.08.2026	
	19:00 Outdoor	Fin	18:15 Complete-Workout	Thoya	19:00 Fitness HiLevel Halle -2	Natalie
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
34	18.08.2026		19.08.2026		20.08.2026	
	19:00 Outdoor	Natalie	18:15 Complete-Workout	Rebecca	19:00 Fitness HiLevel Halle - 1	Isi
			19:15 Intervall	Entfällt	20:00 Volleyball Halle-2	Bianca
					20:00 HIIT Halle -1	Natalie
					20:30 Bodyshape Halle -1	Natalie
Kurse mit festen Trainerinnen und Trainern:						

Verfügbarkeit & Planung

Vertretungs- und Verfügbarkeits-Tabelle Fitness

Monat	Woche	Datum	Tag	Summe	Plan	Alternative?	Britta	Bianca	Fin	Natalie	Rebecca	Roswitha	
Mai	28	07.07.2026	Dienstag		Natalie		n						
		08.07.2026	Mittwoch_1		Isi		n						
	29	08.07.2026	Mittwoch_2		Entfällt		n						
		09.07.2026	Donnerstag		Rebecca		n				j		
		14.07.2026	Dienstag		Fin		n						
		15.07.2026	Mittwoch_1		Rebecca		n				j		
		15.07.2026	Mittwoch_2		Entfällt		n						
		16.07.2026	Donnerstag		Bianca		n	j			j		
		21.07.2026	Dienstag		Natalie		n						
		22.07.2026	Mittwoch_1		Thoya		n					j	
	30	22.07.2026	Mittwoch_2		Entfällt		n						
		23.07.2026	Donnerstag		Rebecca		n					j	
		28.07.2026	Dienstag		Fin		n						
		29.07.2026	Mittwoch_1		Rebecca		n					j	
29.07.2026		Mittwoch_2		Entfällt		n							
30.07.2026		Donnerstag		Bianca		n	j				j		
Juni	32	04.08.2026	Dienstag		Natalie		n						
		05.08.2026	Mittwoch_1		Thoya		n				j		
		05.08.2026	Mittwoch_2		Entfällt		n						
		06.08.2026	Donnerstag		Rebecca		n	j		n		j	
	33	11.08.2026	Dienstag		Fin		n						
		12.08.2026	Mittwoch_1		Thoya		n					j	
		12.08.2026	Mittwoch_2		Entfällt		n						
	34	13.08.2026	Donnerstag		Natalie		n					j	
		18.08.2026	Dienstag		Natalie		n						

Verfügbarkeit & Planung

Thoya	Isi
	j
	n
	n
	n
	n
	n
	n
	n
	n
	j
	j

Aenderungsverfolgung (für Plane

Wann

Wer / Anforderung

Aenderungsverfolgung (für Plane

Was

Status

Transponder

Transponder

BKS

	Nummer	Nachname	Name
1 QAIISA	01971	Weiterer	Bianca
2 QAIISA	01992	Tietgen	Ute
3 QAIISA	05792	Bode	Thorsten
4 QAIISA	01957	Golok	Alexander
5 QAIISA	01972	Urbach	Thoya
6 QAIISA	06641	Neubert	Natale

Simons Voss

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Besonderes

21.01	KiTu	Angelina kann nicht. Wird durch Utes Sohn ersetzt, Abrechnung über Ut
22.01.26	Do_19	Roswitha krank, ersetzt durch Natalie
30.01.26		Rebecca krank, Isi vertit am 4.2

Besonderes

e