

Trainingsplan 2017 - Aerobic und Frauen 1

Jacqueline / **Moni** / Liliane / **Sonja** / Andrea / Sibylle

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 So	1 Mi	1 Mi	1 Sa	1 Mo Stepaerobic + Kraft	1 Do
2 Mo	2 Do	2 Do	2 So	2 Di Gymnastik + Kraft	2 Fr
3 Di	3 Fr	3 Fr	3 Mo Latin Aerobic + BeBo	3 Mi	3 Sa
4 Mi	4 Sa	4 Sa	4 Di Gymnastik + Kraft	4 Do	4 So
5 Do	5 So	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo Pfingstmontag
6 Fr	6 Mo Sportferien	6 Mo Aroha	6 Do	6 Sa	6 Di * Gymnastik + Kraft
7 Sa	7 Di Sportferien	7 Di Aroha	7 Fr	7 So	7 Mi
8 So	8 Mi	8 Mi	8 Sa	8 Mo Rückenturnen	8 Do
9 Mo Stepaerobic + Kraft	9 Do	9 Do	9 So	9 Di Line Dance	9 Fr
10 Di Winterfit	10 Fr	10 Fr	10 Mo Frühlingsferien	10 Mi	10 Sa
11 Mi	11 Sa	11 Sa	11 Di Frühlingsferien	11 Do	11 So
12 Do	12 So	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo Aerobic + Gym Stick
13 Fr	13 Mo Aerobic + Kraft	13 Mo Rückenturnen	13 Do	13 Sa Showturnen	13 Di * Rückenturnen
14 Sa	14 Di Gymnastik + Kraft	14 Di Gym Stick	14 Fr Karfreitag	14 So	14 Mi
15 So	15 Mi	15 Mi	15 Sa	15 Mo Drums Alive	15 Do Fronleichnam
16 Mo Step + T-Bow	16 Do	16 Do	16 So Ostern	16 Di Drums Alive	16 Fr
17 Di Rückenturnen	17 Fr	17 Fr	17 Mo Ostermontag	17 Mi	17 Sa
18 Mi	18 Sa	18 Sa	18 Di Frühlingsferien	18 Do	18 So
19 Do	19 So	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo Aerobic + Ball
20 Fr	20 Mo Aerobic + Kraft	20 Mo Aerobic + Kraft	20 Do	20 Sa	20 Di * Gymnastik + Kraft
21 Sa	21 Di Rückenturnen	21 Di Aroha	21 Fr	21 So	21 Mi
22 So	22 Mi	22 Mi	22 Sa	22 Mo Dance Aerobic + Rücken	22 Do
23 Mo Step + T-Bow	23 Do	23 Do	23 So	23 Di Drums Alive	23 Fr
24 Di Kickpower	24 Fr	24 Fr	24 Mo Kickpower	24 Mi	24 Sa
25 Mi	25 Sa	25 Sa	25 Di Stepaerobic + Kraft	25 Do Auffahrt	25 So
26 Do	26 So	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo * Aerobic + Kraft
27 Fr	27 Mo Fasnacht	27 Mo Aerobic + Kraft	27 Do	27 Sa	27 Di * Gymnastik + Kraft
28 Sa	28 Di Fasnacht	28 Di Kickpower	28 Fr	28 So	
29 So		29 Mi	29 Sa	29 Mo Drums Alive	Juli
30 Mo Sportferien		30 Do	30 So	30 Di Kickpower	3 Mo * Aerobic + Kraft
31 Di Sportferien		31 Fr		31 Mi	4 Di Sommerhock

* bei schönem Wetter **Aussentraining**