

Kursplan Bewegungstraining

Januar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:30 Uhr Basis-Training			08:30 Uhr Aufbau-Training
	10:00 Uhr Aufbau-Training			10:00 Uhr Basis-Training
	17:30 Uhr Basis-Training	17:30 Uhr Athletik-Training	17:30 Uhr Aufbau-Training	
19:00 Uhr Spezial-Stunde Schultern / Arme / Nacken	19:00 Uhr Aufbau-Training	19:00 Uhr Basis-Training		