

Trainingsplan 2018 - Aerobic und Frauen 1

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

| August | September | Oktober | November | Dezember |
|---------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------|--|
| 1 Mi Bundesfeier | 1 Sa | 1 Mo Herbstferien | 1 Do Allerheiligen | 1 Sa SM Jugend |
| 2 Do | 2 So | 2 Di Herbstferien | 2 Fr | 2 So SM Jugend/Empfang |
| 3 Fr | 3 Mo Stepaerobic + Kraft | 3 Mi | 3 Sa | 3 Mo Aroha + Gymnastik |
| 4 Sa | 4 Di * Ballspiele (Isa & Barbara) | 4 Do | 4 So | 4 Di Skifit |
| 5 So | 5 Mi | 5 Fr | 5 Mo Aerobic + Kraft | 5 Mi |
| 6 Mo Sommerferien | 6 Do | 6 Sa | 6 Di Alternativprogramm | 6 Do |
| 7 Di Sommerferien | 7 Fr | 7 So | 7 Mi | 7 Fr |
| 8 Mi | 8 Sa SM | 8 Mo Herbstferien | 8 Do | 8 Sa Mariä Empfängnis |
| 9 Do | 9 So SM/Empfang | 9 Di Herbstferien | 9 Fr | 9 So |
| 10 Fr | 10 Mo Stepaerobic + Kraft | 10 Mi | 10 Sa | 10 Mo Progr. nach Ansage (Halle besetzt) |
| 11 Sa | 11 Di * Rückenturnen | 11 Do | 11 So | 11 Di Kickpower |
| 12 So | 12 Mi | 12 Fr | 12 Mo Skifit | 12 Mi DTV Adventshock |
| 13 Mo Aerobic + Kraft | 13 Do | 13 Sa | 13 Di Kickpower | 13 Do |
| 14 Di * Aerobic + Kraft | 14 Fr | 14 So | 14 Mi | 14 Fr |
| 15 Mi Mariä Himmelfahrt | 15 Sa | 15 Mo Aerobic + Kraft | 15 Do | 15 Sa |
| 16 Do | 16 So Betttag | 16 Di Aroha + Gymnastik | 16 Fr | 16 So |
| 17 Fr | 17 Mo Aerobic + Kraft | 17 Mi | 17 Sa | 17 Mo Adventsfenster |
| 18 Sa DTV Reise | 18 Di * Gymnastik + Kraft | 18 Do | 18 So | 18 Di Adventsfenster |
| 19 So DTV Reise | 19 Mi | 19 Fr | 19 Mo Drums Alive | 19 Mi |
| 20 Mo Aerobic + Kraft | 20 Do | 20 Sa | 20 Di Drums Alive | 20 Do |
| 21 Di * Gymnastik + Kraft | 21 Fr | 21 So | 21 Mi | 21 Fr |
| 22 Mi | 22 Sa | 22 Mo Progr. nach Ansage (Halle besetzt) | 22 Do | 22 Sa |
| 23 Do | 23 So | 23 Di Aerobic + Kraft | 23 Fr | 23 So |
| 24 Fr | 24 Mo Aerobic + Beckenboden | 24 Mi | 24 Sa | 24 Mo Heiligabend |
| 25 Sa Oberrüter Sporttage | 25 Di * Rückenturnen | 25 Do | 25 So | 25 Di Weihnachtstag |
| 26 So Oberrüter Sporttage | 26 Mi | 26 Fr Generalversammlung | 26 Mo Drums Alive | 26 Mi Stephanstag |
| 27 Mo Gymnastik + Kraft | 27 Do | 27 Sa | 27 Di Drums Alive | 27 Do |
| 28 Di * Rückenturnen | 28 Fr | 28 So Ende der Sommerzeit | 28 Mi | 28 Fr |
| 29 Mi | 29 Sa | 29 Mo Progr. nach Ansage (Halle besetzt) | 29 Do | 29 Sa |
| 30 Do | 30 So | 30 Di Rückenturnen | 30 Fr | 30 So |
| 31 Fr | | 31 Mi | | 31 Mo Silvester |

* bei schönem Wetter **Aussentraining**