

Trainingsplan 2019 - Aerobic und Ziischtigs-Fraue

Jacqueline / Moni / Liliane / Sonja / Andrea

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Di Neujahr	1 Fr	1 Fr	1 Mo Gymnastik + Kraft	1 Mi	1 Sa KMV Aktive
2 Mi	2 Sa	2 Sa	2 Di Kickpower	2 Do	2 So KMV Jugend
3 Do	3 So	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo * Rückenturnen
4 Fr	4 Mo Ferien	4 Mo Fasnacht	4 Do	4 Sa	4 Di * Aroha
5 Sa	5 Di Ferien	5 Di Fasnachtsprogramm	5 Fr	5 So Zuger Kantonalschwingfest	5 Mi
6 So	6 Mi	6 Mi	6 Sa	6 Mo Aerobic + Kraft	6 Do
7 Mo Stepaerobic + Kraft	7 Do	7 Do	7 So	7 Di Kickpower	7 Fr
8 Di Balance + BeBo	8 Fr	8 Fr	8 Mo T-Bow	8 Mi	8 Sa
9 Mi	9 Sa	9 Sa	9 Di Rückenturnen	9 Do	9 So Pfingsten
10 Do	10 So	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo Pfingstmontag
11 Fr	11 Mo Gymnastik + Kraft	11 Mo Aerobic + Kraft	11 Do	11 Sa Showturnen	11 Di * Rückenturnen
12 Sa	12 Di T-Bow	12 Di Aerobic + Kraft	12 Fr	12 So	12 Mi
13 So	13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo Ballspiele (Isa & Barbara)	13 Do ETF Eröffnungsfeier
14 Mo T-Bow	14 Do	14 Do	14 So	14 Di Gymnastik + Kraft	14 Fr ETF Aarau
15 Di Rückenturnen	15 Fr	15 Fr	15 Mo Ferien	15 Mi	15 Sa ETF Aarau
16 Mi	16 Sa	16 Sa	16 Di Ferien	16 Do	16 So ETF Aarau
17 Do	17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo * Aroha
18 Fr	18 Mo Aerobic + Kraft	18 Mo Rückenturnen	18 Do	18 Sa	18 Di * Aerobic + Kraft
19 Sa	19 Di Kickpower	19 Di Alternativprogramm	19 Fr	19 So	19 Mi
20 So	20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo Aerobic + Kraft	20 Do ETF Aarau
21 Mo Stepaerobic + Kraft	21 Do	21 Do	21 So Ostern	21 Di Gymnastik + Kraft	21 Fr ETF Aarau
22 Di Gymnastik + Kraft	22 Fr	22 Fr	22 Mo Ferien	22 Mi	22 Sa ETF Aarau
23 Mi	23 Sa Mugumu-Ball	23 Sa	23 Di Ferien	23 Do	23 So ETF Aarau
24 Do	24 So	24 So	24 Mi	24 Fr Freiämter Cup	24 Mo * Aerobic + Kraft
25 Fr	25 Mo Aerobic + Kraft	25 Mo Aerobic + Kraft	25 Do	25 Sa	25 Di * Rückenturnen
26 Sa	26 Di Rückenturnen	26 Di Rückenturnen	26 Fr	26 So	
27 So	27 Mi	27 Mi	27 Sa	27 Mo Aerobic + Kraft	
28 Mo Ferien	28 Do Schmudo	28 Do	28 So	28 Di Aerobic + Kraft	Juli
29 Di Ferien		29 Fr	29 Mo Aerobic + Kraft	29 Mi	1 Mo Minigolf
30 Mi		30 Sa	30 Di Gymstick	30 Do Auffahrt	2 Di Sommerhock
31 Do		31 So		31 Fr	

* bei schönem Wetter **Ausstraining**