

Kurse

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 13.01.2019

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Donnerstag	KURS I Fit und Gesund im neuen Jahr Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung	18:15 - 19:15	TGS MC-Raum	Reichenbach Andrea
Donnerstag	KURS II Fit und Gesund im neuen Jahr Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung	19:15 - 20:15	TGS MC-Raum	Reichenbach Andrea