

Abteilung Ausgleichsport

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 29.10.2017

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Funktions- und Zirkeltraining Frauen/Männer	18:00 - 19:00	TGS Halle	Hohley Ralf
Mittwoch	Fitnessboxen	19:30 - 21:30	TGS Halle	Meiss Frederic
Freitag	Fitnessboxen	19:00 - 21:00	TGS Halle	Meiss Frederic