

Abteilung Ausgleichsport

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 03.12.2018

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Mittwoch	Fitnessboxen	19:30 - 21:30	TGS Halle	Meiss Frederic
Donnerstag	Funktions- und Zirkeltraining Frauen/Männer	18:30 - 20:00	Don-Bosco-Schule	Hohley Ralf
Freitag	Fitnessboxen	19:00 - 21:00	TGS Halle	Meiss Frederic