

MONTAG 01.02.21	Trainingszeiten	DIENTAG 02.02.21	Trainingszeiten	MITTWOCH 03.02.21	Trainingszeiten	DONNERSTAG 04.02.21	Trainingszeiten	FREITAG 05.02.21	Trainingszeiten	SAMSTAG 06.02.21	Trainingszeiten
FREI		FREI		FREI		FREI		FREI		„Military Fit 30 Minute Workout“ https://www.youtube.com/watch?v=fYpT85V1NIA	
STABI (Birgit)	17:00-18:00 Uhr	TABATA (Darko)	17:00-18:00 Uhr	BEINE (Marcos)	17:00-17:45 Uhr	STABI (Birgit)	17:00-18:00 Uhr	FLEXIBILITÄT (Viktor)	16:00-16:45 Uhr		
FREI		FREI		YOGA (Viktor)	18:00-18:45 Uhr	FREI		BEINE (Marcos)	18:00-18:45 Uhr		
								FREI			