

Tabelle1

MONTAG 30.11.20		Trainingszeiten		DIENSTAG 01.12.20		Trainingszeiten		MITTWOCH 02.12.20		Trainingszeiten		DONNERSTAG 03.12.20		Trainingszeiten		FREITAG 04.12.20		Trainingszeiten		SAMSTAG 05.12.20		Trainingszeiten	
MOBILITÄTSROUTINE (Link unten)				FREI				FREI				MOBILITÄTSROUTINE (Link unten)				FREI				Nach Rücksprache mit Trainer			
STABI (Airis)		16:00-17:00 Uhr		TABATA (Darko)		16:00-17:00 Uhr		KRAFT OBERK. (Airis)		16:30-17:30 Uhr		FREI				YOGA (Viktor)		16:00-17:00 Uhr					
FREI				FREI				FREI				FREI				FREI							
				ZIRKEL (Viktor)		18:00-19:00 Uhr		MOBILITÄTSROUTINE (Link unten)				GANZKÖRPER (Birgit)		18:00-19:00 Uhr		STABI (Marcos)		18:00-19:00 Uhr					
				FREI				FREI				FREI				FREI							
MOBILITÄTSROUTINE								MOBILITÄTSROUTINE				MOBILITÄTSROUTINE											
https://youtu.be/5H4MWQEe1Z0								https://youtu.be/5H4MWQEe1Z0				https://youtu.be/5H4MWQEe1Z0											