

Trainingsplan

12.1.11	Ausdauer	Sabine
19.1.11	Kraft	Leonie
26.1.11	Spiel	Leonie
2.2.11	Aerobic	Sabine
9.2.11	Ausdauer	Leonie
16.2.11	Kraft	Leonie

Ferien

9.3.11	Theraband	Sabine
16.3.11	Spiel	?
23.3.11	Ausdauer	Leonie
30.3.11	Blutspenden Programm noch offen	
6.4.11	Aerobic	Sabine
13.4.11	Spiel	Leonie
20.4.11	Ausdauer	Leonie

Ferien

11.5.11	Kraft	Sabine
18.5.11	Ausdauer	Leonie
25.5.11	Spiel	?
1.6.11	Halle geschlossen , Running + Walking	Leonie
8.6.11	Aerobic	Sabine
15.6.11	Kraft	Leonie
22.6.11	Spiel	Leonie
29.6.11	Velotour	Sabine
6.7.11	Ausdauer	Leonie
13.7.11	Zugerberg	

Sommerferien

Leonie Sommer 079 538 90 89

Sabine Hegetschweiler 044 768 39 12 079 243 55 54