

Trainingsplan Frauen Eglöfs April – Juli 2012

Dienstag, 17.04.2012	BBP classic
Dienstag, 24.04.2012	Toning mit Theraband
Dienstag, 01.05.2012	Maifeiertag
Dienstag, 08.05.2012	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag, 15.05.2012	Flexistunde
Dienstag, 22.05.2012	Stepp & Workout
Dienstag, 29.05.2012	Pfingstferien
Dienstag, 05.06..2012	Pfingstferien
Dienstag, 12.06.2012	Surprise
Dienstag, 19.06.2012	KaBo Workout
Dienstag, 26.06.2012	Kraftausdauer am Stepp
Dienstag, 03.07.2012	Aerobic Warm up & Pilates
Dienstag, 10.07.2012	Yoga 1
Dienstag, 17.07.2012	Yoga 2

Bis zu den regulären Sommerferien wünsche ich euch wieder viel Spaß beim Training, anschließend eine wohlverdiente Sommerpause und wenn alles glatt geht einen erfolgreichen Start ab Dienstag, 11. September 2012 in gewohnter Runde!