

Online-Trainingsplan Aerobic - PostSV Remagen

Stand: 11.11.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:15 Uhr: Morning fit ☺ ☺ (Lea)						
16:45-17:45 Uhr: Latin Dance ☺ ☺ (Ilona)		16:45-17:45 Uhr: Langhantel ☺ (Nadine)	16:45-17:45 Uhr: Langhantel ☺ (Daniela)			
18:15-19:15 Uhr: Step ☺ ☺ (Daniela)	18:00-19:00 Uhr: Langhantel ☺ (Svenja)	18:00-19:00 Uhr: Step ☺ ☺ (Alex)	18:30-19:30 Uhr: High Intense ☺ ☺ (Lea)	18:00-19:00 Uhr: High Intense ☺ ☺ (Lea)		17:15-18:15 Uhr: Langhantel ☺ (Svenja)
				19:15-20:15 Uhr: Latin Dance ☺ ☺ (Ilona)		