

Trainingsplan Winter

Letztes Update: 22.01.2017



MPG = Max-Planck-Gymnasium

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kinder 4-10 Jahre		16.45-18.00 MPG - obere Halle			
Kinder 10-12 Jahre		16.30-18.00 MPG - große Halle		16.30-18.00 MPG - obere Halle	
Kinder / Jugendliche ab 12 Jahre	16.30-18.00 MPG - große Halle				
Senioren Fitness			18.00-19.30 Stadtgarten Gymnasium		
Krafttraining				16.30-18.00 Kraftraum Steinrausch	
Lauftreff, Volker	Samstags ab 14 Uhr, Treffpunkt: Clubheim SV09 Fraulautern / Jahnstr.				