

# SG Aerobic Trainingsplan für Januar/Februar

Montag 23.01.12  
18-18.45h  
Zumba mit Mia  
19-19.45h  
Zumba mit Mia

Dienstag 24.01.12  
18.30h-19.00h  
3/4Takt mit Elli  
19-20.30h  
Yoga mit Bettina

Mittwoch 25.01.12  
18.30h-19.00h  
Bodyfoarming mit Sina  
19.00h-20.00h  
Flexibar mit Manu

Donnerstag 26.01.12  
18.15h-19.00h  
Body-Step mit Manu  
19-20h  
XXI-Training mit Manu

Montag 30.01.12  
18-18.45h  
Zumba mit Mia  
19-19.45h  
Zumba mit Mia

Dienstag 31.01.  
18.30h-19.00h  
3/4Takt mit Elli  
19-20.30h  
Yoga mit Bettina

Mittwoch 01.02.  
18.30h-19.00h  
Bodyfoarming mit Manu  
19-20h  
WS Gym.mit Ball Manu

Donnerstag 02.02.  
18.15h-19.00h  
Body-Step mit Manu  
19-20h  
XXL-Training mit Mia

Montag 06.02.12  
Zumba mit Mia  
18.-18.45h  
19-19.45h

Dienstag 07.02.  
18.30h-19.00h  
3/4Takt mit Elli  
19-20.30h  
Yoga mit Bettina

Mittwoch 08.02.  
18.30h-19.00h  
Bodyfoarming mit Manu  
19.00h-20.00h  
WS-Gym. mit Manu

Donnerstag 09.02.  
18.15h-19.00h  
Body-Step mit Mia  
19-20.00h  
XXL-Training mit Mia

Montag 13.02.  
Zumba mit Mia  
18-18.45h  
19-19.45h

Dienstag 14.02.  
18.30h-19.00h  
3/4Takt mit Elli  
19-20.30h  
Yoga mit Bettina

Mittwoch 15.02.  
18.30h-19.00h  
Bodyfoarming mit Manu  
19-20h  
WS Gym. mit Manu

Donnerstag 16.02.  
18.15h-19.00h  
Power Workout mit Manu  
19-20h  
XXL-Training mit Manu