

"Fit am Schloss" 2024

Datum		Trainer/in	Durchführung
Mai	05.		Kein Fit am Schloss, da der Rugby Club ein Ligaspiel auf dem Sportplatz hat.
	12.	Madleen + Melitta	Aufwärmung und Dehnung - Madleen, Hauptact Zumba - Melitta
	19.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	26.	Melitta	Zumba
Juni	02.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	09.	Karin	Rückenfit
	16.	Karin	Flexibel
	23.	Sascha	Flexibel
	30.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
Juli	07.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	14.	Karin	Faszientraining
	21.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	28.	Melitta	Zumba
August	04.	Melitta	Zumba
	11.	Sascha	Flexibel
	18.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	25.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
September	01.	Karin	Rückenfit
	08.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	15.	Madleen	Bodyworkout (Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinationübungen)
	22.		Kein Fit am Schloss, da der Raptors Cup auf dem Sportplatz stattfindet.
	29.	Abschluss alle	

Änderungen vorbehalten.

Es ist von Vorteil, wenn die Sportlerinnen und Sportler zu den Terminen eine Matte oder ein großes Handtuch mitbringen.