

Trainingsplan BodyFit und Fitnessgruppe 2025

Januar		Februar		März	
1. Jan.	kein Sport	5. Feb.	Kerstin	5. Mrz.	kein Sport
2. Jan.	Anita	6. Feb.	Mandy	6. Mrz.	kein Sport
8. Jan.	Kerstin	12. Feb.	kein Sport	12. Mrz.	Mandy
9. Jan.	Stine	13. Feb.	kein Sport	13. Mrz.	Stine
15. Jan.	Chrissy	19. Feb.	kein Sport	19. Mrz.	Chrissy
16. Jan.	Antje	20. Feb.	kein Sport	20. Mrz.	Anita
22. Jan.	Stine	26. Feb.	kein Sport	26. Mrz.	Stine
23. Jan.	Mandy	27. Feb.	kein Sport	27. Mrz.	Mandy
29. Jan.	Mandy				
30. Jan.	Mandy				

April		Mai		Juni	
2. Apr.	Chrissy	01. Mai	kein Sport	4. Jun.	Chrissy
3. Apr.	Mandy/Antje			5. Jun.	Stine
		7. Mai.	Mandy		
9. Apr.	Stine	8. Mai.	Anita	11. Jun.	Mandy
10. Apr.	Anita			12. Jun.	Anita
		14. Mai.	Chrissy		
16. Apr.	Mandy	15. Mai.	Mandy	18. Jun.	Stine
17. Apr.	Stine			19. Jun.	Antje
		21. Mai.	Stine		
23. Apr.	Stine	22. Mai.	Mandy	25. Jun.	Kerstin
24. Apr.	Mandy			26. Jun.	Mandy
		28. Mai.	Kerstin		
30. Apr.	Chrissy	29. Mai.	kein Sport		

Juli		August		September	
2. Jul.	Chrissy	6. Aug.	Mandy	3. Sep.	Stine
3. Jul.	Mandy	7. Aug.	Anita	4. Sep.	Mandy
9. Jul.	Mandy	13. Aug.	Stine	10. Sep.	Kerstin
10. Jul.	Anita	14. Aug.	Stine	11. Sep.	Anita
16. Jul.	Stine	20. Aug.	Kerstin	17. Sep.	Mandy
17. Jul.	Mandy/Antje	21. Aug.	Stine	18. Sep.	Mandy
23. Jul.	Kerstin	27. Aug.	Kerstin	24. Sep.	Chrissy
24. Jul.	Stine	28. Aug.	Stine	25. Sep.	Antje
30. Jul.	Chrissy				
31. Jul.	Mandy				

Trainingsplan BodyFit und Fitnessgruppe 2025

Oktober		November		Dezember	
1. Okt.	Mandy	5. Nov.	Chrissy	3. Dez.	Chrissy
2. Okt.	Stine	6. Nov.	Mandy	4. Dez.	Stine/Antje
8. Okt.	Kerstin	12. Nov.	Mandy	10. Dez.	Mandy
9. Okt.	Anita	13. Nov.	Stine	11. Dez.	Anita
15. Okt.	Stine	19. Nov.	Stine	17. Dez.	Stine
16. Okt.	Mandy/Antje	20. Nov.	Mandy/Antje	18. Dez.	Mandy
22. Okt.	Chrissy	26. Nov.	Kerstin	24. Dez.	kein Sport
23. Okt.	Stine	27. Nov.	Anita	25. Dez.	kein Sport
29. Okt.	Kerstin			31. Dez.	kein Sport
30. Okt.	Kerstin				