

Februar 2021	Junioren						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 05	45' laufen oder "Bootshaus"		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		30' laufen und Rumpfstabilisation A	Zirkel von Mittwoch	
	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.
KW 06	10' Warm-Up und 30' Dehnen		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		Rumpfstabilisation A	30' laufen und Zirkel von Mittwoch	AMRAP
	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.
KW 07	45' laufen oder "Pier51"		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		30' laufen und Rumpfstabilisation A	Zirkel von Mittwoch	
	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.
KW 08	frei		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		Rumpfstabilisation A	30' laufen und Zirkel von Mittwoch	AMRAP
	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.

Februar 2021	Kinder						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 05	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole			10-20' locker laufen + Zirkel von Mi	
	01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.
KW 06	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole			10-20' locker laufen + Zirkel von Mi	AMRAP
	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.
KW 07	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole			10-20' locker laufen + Zirkel von Mi	
	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.
KW 08	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole			10-20' locker laufen + Zirkel von Mi	AMRAP
	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.