

März 2021	Junioren						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 09	45' laufen oder "Löwenbastion"		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH		30' laufen und Rumpfstabilisation B
	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.
KW 10	30' laufen und 30' Dehnen		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH		AMRAP 2.0
	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.
KW 11	45' laufen oder "Strandbad"		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH		30' laufen und Rumpfstabilisation B
	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.
KW 12	frei		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH	Osterferien Anfang	AMRAP 2.0
	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.
KW 13					Karfreitag		Ostersonntag
	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.

März 2021	Kinder						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 09	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		18:30 <i>Optional:</i> 17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH	10-20' locker laufen + Zirkel von Mi	
	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.
KW 10	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		18:30 <i>Optional:</i> 17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH		AMRAP 2.0
	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.
KW 11	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		18:30 <i>Optional:</i> 17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH	10-20' locker laufen + Zirkel von Mi	
	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.
KW 12	18:30 Online Sport mit James		18:30 Online-Zirkel mit Joshi & Ole		18:30 <i>Optional:</i> 17:00 Online-Sport mit HRC, DRC, RVS und RVH	Osterferien Anfang	AMRAP 2.0
	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.
KW 13					Karfreitag		Ostersonntag
	29.03.	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.