

Programm - Ablauf Gruppe **C** allgemein

12 Wochen

Tag	Von/ Bis	Wo	Was
Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Treffpunkt Gymnastikhalle	Lauftraining Outdoor
Mittwoch	12.30 – 13.00 Uhr 13.15 – 14.15 Uhr	Präsentationsraum UG Gymnastikhalle Karamba	Infoblock Training
Donnerstag	14.15 – 15.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Gymnastik und Ergometer