

Programm - Ablauf Gruppe **C FRAUEN**

12 Wochen

Tag	Von/ Bis	Wo	Was
Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Treffpunkt Gymnastikhalle	Lauftraining Outdoor
Dienstag	11.30 – 12.30 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Training
Mittwoch	12.30 – 13.00 Uhr	Präsentationsraum UG Karamba	Vorträge
Donnerstag	11.15 – 12.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Gymnastik und Ergometer