

Übungsleiter / Betreuer Fit in den Frühling 2019

Tag	Datum	Name 1	Name 2	Plan
Freitag	22.03.2019	Regina	Heiko	10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 1 Minute laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	26.03.2019	Regina	Michael	10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Freitag	29.03.2019	Michael	Diana	Mobilisation - Erwärmung 7 x 4 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	02.04.2019	Diana	Peter	Mobilisation - Erwärmung 5 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Freitag	05.04.2019	Peter	Viki	Mobilisation - Erwärmung 4 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	09.04.2019	Viki	Wolfgang	Mobilisation - Erwärmung 4 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Freitag	12.04.2019	Wolfgang	Gertrud	Mobilisation - Erwärmung 4 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	16.04.2019	Gertrud	Heiko	Mobilisation - Erwärmung 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Freitag	23.04.2019	Heiko	Andreas	Mobilisation - Erwärmung 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Dienstag	26.04.2019	Andreas	Michael	Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Freitag	30.04.2019	Michael	Stefanie	Mobilisation - Erwärmung 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 25 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Dienstag	03.05.2019	Peter	Ingrid	Mobilisation - Erwärmung 2 x 28 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Freitag	07.05.2019	Viki	Andreas	Mobilisation - Erwärmung 1 x 35 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause, danach etwas Lauf ABC Stretching
Dienstag	10.05.2019	Andreas	Jürgen	Mobilisation - Erwärmung 1 x 40 Minuten laufen, Stretching danach kurzes Blitzlicht der Teilnehmer
Freitag	14.05.2019	Jürgen	Ingrid	Mobilisation - Erwärmung 1 x 50 Minuten laufen Stretching
Dienstag	17.05.2019	Wolfgang	Peter	Mobilisation - Erwärmung 1 x 60 Minuten laufen, danach Sekt und Selters auf dem Parkplatz in Sonwik

