

Apr 18	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort	Trainings	Bemerkung
01.10.2018	Functional, Core Traini		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	Nur mit Anmeldung
01.10.2018	VHS Core		17:00	20:15	Arnsberg	Sauerschule	Über die VHS buchen
02.10.2018	Laufftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesu Übers Nass buchen
02.10.2018	Laufftreff Bad Sassendo		17:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	
03.10.2018	Early Bird		07:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	Pause
03.10.2018	Functional, Core Traini		20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Pause
03.10.2018	Functional, Core Traini		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	Pause
04.10.2018	TRX		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	Nur mit Anmeldung
05.10.2018	Gutes für den Rücken		10:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	Pause
05.10.2018	Kraft und Mobility		17:30	19:00	Gesundheit	Werl/Westö	Pause
05.10.2018	Lauftraining	18:15	18:15	60 min	ConvoS		
08.10.2018	Functional, Core Traini		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	Nur mit Anmeldung
08.10.2018	VHS Core		17:00	20:15	Arnsberg	Sauerschule	Über die VHS buchen
09.10.2018	Laufftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesu Übers Nass buchen
09.10.2018	Laufftreff Bad Sassendo		17:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	
10.10.2018	Early Bird		07:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	
10.10.2018	Functional, Core Traini		20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	
11.10.2018	Functional, Core Traini		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	
11.10.2018	TRX		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	Nur mit Anmeldung
12.10.2018	Gutes für den Rücken		10:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	
12.10.2018	Kraft und Mobility		17:30	19:00	Gesundheit	Werl/Westö	
12.10.2018	Lauftraining	18:15	18:15	60 min	ConvoS		
15.10.2018	Functional, Core Traini		18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag	Nur mit Anmeldung
15.10.2018	VHS Core		17:00	20:15	Arnsberg	Sauerschule	Pause
16.10.2018	Laufftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesu Übers Nass buchen
16.10.2018	Laufftreff Bad Sassendo		17:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	
17.10.2018	Early Bird		07:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö	
17.10.2018	Functional, Core Traini		20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	

Pause

17.10.2018	Functional, Core Traini	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		
18.10.2018	TRX	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		Nur mit Anmeldung
19.10.2018	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
19.10.2018	Kraft und Mobility	17:30	19:00	Gesundheit	Werl/Westö		
19.10.2018	Lauftraining	18:15	18:15	60 min	ConvoS		
22.10.2018	Functional, Core Traini	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		Nur mit Anmeldung
22.10.2018	VHS Core	17:00	20:15	Arnsberg	Sauerschule		Pause
23.10.2018	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesu	Übers Nass buchen
23.10.2018	Lauftreff Bad Sassendo	17:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
24.10.2018	Early Bird	07:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
24.10.2018	Functional, Core Traini	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg		
24.10.2018	Functional, Core Traini	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		
25.10.2018	TRX	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		Nur mit Anmeldung
26.10.2018	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
26.10.2018	Kraft und Mobility	17:30	19:00	Gesundheit	Werl/Westö		
26.10.2018	Lauftraining	18:15	18:15	60 min	ConvoS		
29.10.2018	Functional, Core Traini	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		Nur mit Anmeldung
29.10.2018	VHS Core	17:00	20:15	Arnsberg	Sauerschule		Über die VHS buchen
30.10.2018	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesu	Übers Nass buchen
30.10.2018	Lauftreff Bad Sassendo	17:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
31.10.2018	Early Bird	07:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
31.10.2018	Functional, Core Traini	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg		
31.10.2018	Functional, Core Traini	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		
01.11.2018	TRX	18:00	60 min	Möhneseesee	Aldag		Nur mit Anmeldung
02.10.2018	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheit	Werl/Westö		
02.10.2018	Kraft und Mobility	17:30	19:00	Gesundheit	Werl/Westö		
02.10.2018	Lauftraining	18:15	18:15	60 min	ConvoS		