

31.07.2017	VHS	ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken	
01.08.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
01.08.17.	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden
02.08.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich
02.08.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich
02.08.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	Übers Nass Anmelden
03.08.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentru	B Sassendorf	Core/Koordination.	
08.08.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
08.08.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden
11.08.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Leon
	Titel	Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart	Bemerkung
15.08.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
22.08.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
22.08.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden
24.08.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentru	B Sassendorf	Core/Koordination.	
25.08.2017	Krafttraining	15:30	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation	
25.08.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
26.08.2017	Nass						
27.08.2017							
29.08.2007	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
29.08.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden
30.08.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich
30.08.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich
31.08.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentru	B Sassendorf	Core/Koordination.	
01.09.2017	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation	
01.09.2017	Krafttraining	15:30	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation	
01.09.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
03.09.2017	Nass						
05.09.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi
05.09.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden
06.09.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich
06.09.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich
06.09.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	Übers Nass Anmelden
07.09.2017	Lauftraining Jugend MS	17:00	60 min	Convos Soest	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen	
07.09.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentru	B Sassendorf	Core/Koordination.	
08.09.2017	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation	
08.09.2017	Krafttraining	15:30	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation	
08.09.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi

NASS geschlossen							vom 07.09.17 bis 14.09.17	
11.09.2017	VHS	ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken		
12.09.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
12.09.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden	
13.09.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
13.09.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
13.09.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	Übers Nass Anmelden	
14.09.2017	Lauftraining Jugend MS	17:00	60 min	Convos Soest	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen		
14.09.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentr	B Sassendorf	Core/Koordination.		
15.09.2017	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
15.09.2017	Krafttraining	15:30	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
15.09.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
	Titel	Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart	Bemerkung	
16.09.2017	NASS							
18.09.2017	VHS	ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken		
19.09.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
19.09.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden	
20.09.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
20.09.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
20.09.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	Übers Nass Anmelden	
22.09.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
26.09.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
26.09.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Übers Nass Anmelden	
29.09.2017	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
29.09.2017	Krafttraining	15:30	60 min	Gesundheitsst	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
29.09.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
30.09.2017	Nass							