

01.01.2018	Früher Vogel fängt das Korn	18:00	60min		Welver	Laufen
01.01.2018	VHS					Ferien
02.01.2018	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
02.01.2018	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
03.01.2018	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
03.01.2018	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Pause
04.01.2018	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
05.01.2018	Präventiv Training	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Fällt aus
05.01.2018	Krafttraining	15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
05.01.2018	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
06.01.2018	Nass					
	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort	Trainingsart
08.01.2018	Früher Vogel fängt das Korn	06:00	60min	AquaFun	Soest	Schwimmen
08.01.2018	VHS	ab 17:00	Je 60 mi	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken
09.01.2018	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
09.01.2018	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
10.01.2018	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
10.01.2018	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation
11.01.2018	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
12.01.2018	Präventiv Training	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
12.01.2018	Abfahrt Holland Strandrace	15:30				
09.12.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort	Trainingsart
16.01.2018	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
16.01.2018	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
17.01.2018	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
17.01.2018	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation
18.01.2018	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
19.01.2018	Präventiv Training	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
19.01.2018	Krafttraining	15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation

19.01.2018	Lauftreff MKH		18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
21.01.2018	Nass						
	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart
22.01.2018	Früher Vogel fängt das Korn		06:00	60min	AquaFun	Soest	Schwimmen
22.01.2018	VHS		ab 17:00	Je 60 mi	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken
23.01.2018	Lauftreff Bad Sassendorf		17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
23.01.2018	Lauftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
24.01.2018	Mobility. Kraft.Ausdauer		07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
24.01.2018	Functional, Core Training		20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation
25.01.2018	Functional, Core Training		19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.
26.01.2018	Präventiv Training		10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
26.01.2018	Krafttraining		15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation
26.01.2018	Lauftreff MKH		18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
27.01.2018	Nass bis 13:00						
	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart
29.01.2018	Früher Vogel fängt das Korn		06:00	60min	AquaFun	Soest	Schwimmen
29.01.2018	VHS		ab 17:00	Je 60 mi	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken
30.01.2018	Lauftreff Bad Sassendorf		17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
30.01.2018	Lauftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.
31.01.2018	Mobility. Kraft.Ausdauer		07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft
31.01.2018	Functional, Core Training		20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation

