

	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart	Bemerkung	
29.05.2017	VHS		ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken		
30.05.2017	Lauftreff Bad Sassendorf		17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
30.05.2017	Lauftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
31.05.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer		07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
31.05.2017	Athletik Training		14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
31.05.2017	Functional, Core Training		20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
01.06.2017	Lauftraining Jugend MS		17:00	60 min	Stadtpark	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen		
01.06.2017	Functional, Core Training		19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.		
02.06.2017	Gutes für den Rücken		10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation	Petra	
02.06.2017	Krafttraining		15:30	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation	Fällt aus	
02.06.2017	Lauftreff MKH		18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
04.06.2017	Lauftreff Sauerland Sporteam		10:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart	Bemerkung	
05.06.2017	VHS		ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken	Fällt aus Feiertag	
06.06.2017	Lauftreff Bad Sassendorf		17:00	60 min	TUK	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
06.06.2017	Lauftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
07.06.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer		07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
07.06.2017	Athletik Training		14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
07.06.2017	Functional, Core Training		20:00	60 min	Nass	Arnsberg	Core/Koordination.		
08.06.2017	Lauftraining Jugend MS		17:00	60 min	Stadtpark	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen		
08.06.2017	Functional, Core Training		19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.		
09.06.2017	Gutes für den Rücken		10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
09.06.2017	Krafttraining	Ausdauer	15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
09.06.2017	Lauftreff MKH		18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
	NASS								
11.06.2017	Lauftreff Sauerland Sporteam		10:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
	Titel		Uhrzeit	Dauer	Ort		Trainingsart	Bemerkung	
12.06.2017	VHS		ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken		
13.06.2017	Lauftreff Bad Sassendorf		17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
13.06.2017	Lauftreff Nass		18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
14.06.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer		07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
14.06.2017	Athletik Training		14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
14.06.2017	Functional, Core Training		20:00	60 min	Nass	Arnsberg	Core/Koordination.		
15.06.2017	Lauftraining Jugend MS		17:00	60 min	Convos Soest	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen		
15.06.2017	Functional, Core Training		19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.		
16.06.2017	Gutes für den Rücken		10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
16.06.2017	Lauftreff MKH		18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
16.06.2017	Krafttraining	Ausdauer	17:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
	NASS								
18.06.2017	Lauftreff Sauerland Sporteam		10:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
19.06.2017	VHS		ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken		

20.06.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
20.06.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
21.06.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
21.06.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
21.06.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	Nass	Arnsberg	Core/Koordination.		
22.06.2017	Lauftraining Jugend MS	17:00	60 min	Convos Soest	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen		
22.06.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.		
23.06.2017	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
23.06.2017	Krafttraining Ausdauer	15:00	120 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
23.06.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
24.06.2017	NASS							
25.06.2017	Lauftreff Sauerland Sportteam	10:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
26.06.2017	VHS	ab 17:00	Je 60 min	Sauerschule	Arnsberg	Core / Rücken		
27.06.2017	Lauftreff Bad Sassendorf	17:00	60 min	Saline	B Sassendorf	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
27.06.2017	Lauftreff Nass	18:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		
28.06.2017	Mobility. Kraft.Ausdauer	07:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
28.06.2017	Athletik Training	14:45	45	Stadion G W	Arnsberg	Spinning und Kraft	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
28.06.2017	Functional, Core Training	20:00	60 min	NassVital	Arnsberg	Laufen, Ath., Stabilisation	AboKD Kostenfrei, anmeldung erforderlich	
29.06.2017	Lauftraining Jugend MS	17:00	60 min	Convos Soest	Soest	Laufspiele, Laufen, Bewegen		
29.06.2017	Functional, Core Training	19:30	60 min	Tagungszentrum	B Sassendorf	Core/Koordination.		
30.06.2017	Gutes für den Rücken	10:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
30.06.2017	Krafttraining	15:30	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
30.06.2017	Lauftreff MKH	18:15	60 min	Convos Soest	Soest	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.	Gabi	
30.06.2017	Krafttraining Ausdauer	08:00	60 min	Gesundheitsstudio	Werl/Westö	Core und Stabilisation		
02.07.2017	NASS							
02.07.2017	Lauftreff Sauerland Sportteam	10:00	60 min	Nass	Arnsberg	Gesundheitsorientierter Ausdauersport.		