

## Trainingsprogramm

Datum	Hockertraining	Wassergymnastik	Dauer
03.02.2025	1x		20 min.
05.02.2025	1x		20 min.
07.02.2025	1x		20 min.
08.02.2025		1x	30 min.
11.02.2025	1x		20 min.
13.02.2025	1x		20 min.
15.02.2025		1x	30 min.
17.02.2025	1x		20 min.
19.02.2025	1x		20 min.
22.02.2025		1x	30 min.
25.02.2025	1x		20 min.
27.02.2025	1x		20 min.
01.03.2025		1x	30 min.
05.03.2025	1x		20 min.
07.03.2025	1x		20 min.
09.03.2025	1x		20 min.
11.03.2025	1x		20 min.
13.03.2025	1x		20 min.
15.03.2025		1x	30 min.
18.03.2025	1x		20 min.
20.03.2025	1x		20 min.
22.03.2025		1x	30 min.
24.03.2025	1x		20 min.
27.03.2025	1x		20 min.
29.03.2005		1x	30 min.
01.04.2025	1x		20 min.
03.04.2025	1x		20 min.
05.04.2025		1x	30 min.
07.04.2025	1x		20 min.
09.04.2025	1x		20 min.
11.04.2025	1x		20 min.
14.04.2025		1x	25 min.
15.04.2025		1x	25 min.
16.04.2025		1x	25 min.
17.04.2025		1x	25 min.
18.04.2025		1x	25 min.
19.04.2025		1x	25 min.
22.04.2025	1x		20 min.
25.04.2025	1x		20 min.
28.04.2025	1x		20 min.
30.04.2025		1x	30 min.
02.05.2025	1x		20 min.
05.05.2025	1x		20 min.
07.05.2025	1x		20 min.
09.05.2025		1x	30 min.
12.05.2025	1x		20 min.