

# TRAININGSPLAN März 2020

www.bonny-fitness.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
02.03.2020	03.03.2020	04.03.2020	05.03.2020	06.03.2020	07.03.2020	08.03.2020
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (2/10)			THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		<b>ACHTUNG:</b> <b>NUR MIT ANMELDUNG</b> ST. WENDEL Robinson Wellfit 15:00-16:00 Core & Faszien 16:15-16:45 STRONG30®
	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (1/10)	THOLEY Sporthalle 17:20-18:00 STRONG30®		
	<b>GRONIG</b> Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®		NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
	<b>NEU!</b> NUR MIT ANMELDUNG	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien			
	MARPINGEN Movi Fit 19:15-20:15 BBP		19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	13.03.2020	14.03.2020	15.03.2020
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (3/10)			THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		<b>ACHTUNG:</b> <b>NUR MIT ANMELDUNG</b> ST. WENDEL Robinson Wellfit 15:00-16:00 Core & Faszien 16:15-16:45 STRONG30®
	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (2/10)	THOLEY Sporthalle 17:20-18:00 STRONG30®		
	<b>GRONIG</b> Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®		NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
	<b>NEU!</b> NUR MIT ANMELDUNG	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien			
	MARPINGEN Movi Fit 19:15-20:15 BBP		19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020	21.03.2020	22.03.2020
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (4/10)			THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		<b>ACHTUNG:</b> <b>NUR MIT ANMELDUNG</b> ST. WENDEL Robinson Wellfit 15:00-16:00 Core & Faszien 16:15-16:45 STRONG30®
	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (3/10)	THOLEY Sporthalle 17:20-18:00 STRONG30®		
	<b>GRONIG</b> Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®		NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
	<b>NEU!</b> NUR MIT ANMELDUNG	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien			
	MARPINGEN Movi Fit 19:15-20:15 BBP		19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020	28.03.2020	29.03.2020
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (5/10)			THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		<b>ACHTUNG:</b> <b>NUR MIT ANMELDUNG</b> ST. WENDEL Robinson Wellfit 15:00-16:00 Core & Faszien 16:15-16:45 STRONG30®
	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (4/10)	THOLEY Sporthalle 17:20-18:00 STRONG30®		
	<b>GRONIG</b> Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®		NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
	<b>NEU!</b> NUR MIT ANMELDUNG	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien			
	MARPINGEN Movi Fit 19:15-20:15 BBP		19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30.03.2020	31.03.2020	01.04.2020	02.04.2020	03.04.2020	04.04.2020	05.04.2020
	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:15-18:00 ZUMBA® Gold (6/10)			THELEY Pfarrheim 09:00-10:00 Faszientraining		<b>ACHTUNG:</b> <b>NUR MIT ANMELDUNG</b> ST. WENDEL Robinson Wellfit 15:00-16:00 Core & Faszien 16:15-16:45 STRONG30®
	ST. WENDEL Robinson Wellfit 18:30-19:30 ZUMBA® Fitness	ST. WENDEL Sporthalle LH 18:00-19:00 Rücken & Faszien	ST. WENDEL Sporthalle LH 17:00-18:00 ZUMBA® Fitness (5/10)	THOLEY Sporthalle 17:20-18:00 STRONG30®		
	<b>GRONIG</b> Zum Krug im grünen Kranze 18:00-19:00 ZUMBA® Fitness 19:15-20:15 Strong by Zumba®		NUR MIT ANMELDUNG	NUR MIT ANMELDUNG (findet statt ab einer TN-Zahl von 6)		
	<b>NEU!</b> NUR MIT ANMELDUNG	THELEY Sporthalle 19:00-20:00 BodyCROSS®	MARPINGEN Movi Fit 18:00-19:00 Core & Faszien			
	MARPINGEN Movi Fit 19:15-20:15 BBP		19:15-20:15 BodyCROSS®			
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG