

KW23/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-Karten	Schwimmen	Ruhetag	Schwimmen	Ruhetag	Krafttraining - FoG-Karten	
Mittag			Ruhetag		Ruhetag		Krafttraining - FoG-Karten
Nachmittag			Ruhetag		Ruhetag		
Abend		Krafttraining - FoG-Karten	Ruhetag		Ruhetag		