

## Trainingsplan 1. Quartal 2020

Januar							Februar							März											
Datum		Y	Rü	E	Ju	Je	R	Datum		Y	Rü	E	Ju	Je	R	Datum		Y	Rü	E	Ju	Je	R		
Mittwoch	1							Mittwoch								Mittwoch									
<b>Donnerstag</b>	<b>2</b>							<b>Donnerstag</b>								<b>Donnerstag</b>									
Freitag	3							Freitag								Freitag									
Samstag	4							Samstag	1							Samstag									
<b>Sonntag</b>	<b>5</b>				nein		ja	<b>Sonntag</b>	<b>2</b>				ja	ja	<b>Sonntag</b>	<b>1</b>						2		1	
Montag	6	Weihnachtsferien Ende							Montag	3							Montag	2							
<b>Dienstag</b>	<b>7</b>	ja	ja	ja				<b>Dienstag</b>	<b>4</b>	ja	ja	ja			<b>Dienstag</b>	<b>3</b>	nein	nein	nein						
Mittwoch	8							Mittwoch	5						Mittwoch	4									
<b>Donnerstag</b>	<b>9</b>	ja		ja	ja	ja		<b>Donnerstag</b>	<b>6</b>	ja		ja	ja	ja	<b>Donnerstag</b>	<b>5</b>	ja		ja	ja	ja				
Freitag	10							Freitag	7						Freitag	6									
Samstag	11							Samstag	8						Samstag	7									
<b>Sonntag</b>	<b>12</b>				ja		ja	<b>Sonntag</b>	<b>9</b>				ja	ja	<b>Sonntag</b>	<b>8</b>						2		ja	
Montag	13							Montag	10						Montag	9									
<b>Dienstag</b>	<b>14</b>	ja	ja	ja				<b>Dienstag</b>	<b>11</b>	ja	ja	ja			<b>Dienstag</b>	<b>10</b>	ja	ja	ja						
Mittwoch	15							Mittwoch	12						Mittwoch	11									
<b>Donnerstag</b>	<b>16</b>	ja		ja	ja	ja		<b>Donnerstag</b>	<b>13</b>	ja		ja	ja	ja	<b>Donnerstag</b>	<b>12</b>	ja		ja	ja	ja				
Freitag	17							Freitag	14						Freitag	13									
Samstag	18							Samstag	15						Samstag	14									
<b>Sonntag</b>	<b>19</b>				ja		ja	<b>Sonntag</b>	<b>16</b>				ja	ja	<b>Sonntag</b>	<b>15</b>						2		1	
Montag	20							Montag	17						Montag	16									
<b>Dienstag</b>	<b>21</b>	ja	ja	ja				<b>Dienstag</b>	<b>18</b>	ja	ja	ja			<b>Dienstag</b>	<b>17</b>	ja	ja	ja						
Mittwoch	22							Mittwoch	19						Mittwoch	18									
<b>Donnerstag</b>	<b>23</b>	ja		ja	ja	ja		<b>Donnerstag</b>	<b>20</b>	ja		ja	ja	ja	<b>Donnerstag</b>	<b>19</b>	ja		ja	ja	ja				
Freitag	24							Freitag	21						Freitag	20									
Samstag	25							Samstag	22						Samstag	21									
<b>Sonntag</b>	<b>26</b>				ja		ja	<b>Sonntag</b>	<b>23</b>				ja	ja	<b>Sonntag</b>	<b>22</b>						ja		ja	
Montag	27							Montag	24						Montag	23									
<b>Dienstag</b>	<b>28</b>	ja	ja	ja				<b>Dienstag</b>	<b>25</b>	ja	ja	ja			<b>Dienstag</b>	<b>24</b>	ja	ja	ja						
Mittwoch	29							Mittwoch	26						Mittwoch	25									
<b>Donnerstag</b>	<b>30</b>	ja		ja	ja	ja		<b>Donnerstag</b>	<b>27</b>	ja		ja	ja	ja	<b>Donnerstag</b>	<b>26</b>	ja		ja	ja	ja				
Freitag	31							Freitag	28						Freitag	27									
Samstag								Samstag	29						Samstag	28									
<b>Sonntag</b>								<b>Sonntag</b>							<b>Sonntag</b>	<b>29</b>						ja		ja	
Montag								Montag							Montag	30									
<b>Dienstag</b>								<b>Dienstag</b>							<b>Dienstag</b>	<b>31</b>	ja	ja	ja						
Mittwoch								Mittwoch							Mittwoch										
<b>Donnerstag</b>								<b>Donnerstag</b>							<b>Donnerstag</b>										

Y = Yakub  
Rü = Rüdiger  
E = Elena  
Ju = Julia  
Je = Jenny  
R = Roman

**ja** = Training findet statt  
**nein** = Training findet nicht statt

**1** VHS - Großer Saal  
**2** VHS - Musiksaal