

Programm - Ablauf Gruppe **D**

12 Wochen

Tag	Von / Bis	Wo	Was
Montag	11.15 - 12.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Gymnastik
Mittwoch	10.30 - 11.00 Uhr	Präsentationsraum UG	Vorträge
	11.15 - 12.15 Uhr	Gymnastikhalle Karamba	Ausdauer & Kraftübungen oder Entspannung
Freitag	11.15 - 12.15 Uhr	Treffpunkt Gymnastikhalle	Lauftraining Outdoor