

# Trainingsplan AK Training 2012

Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August		September						
Mi	1	Do	1	So	1	Di	1	Tag d Arbeit	Fr	1	17:00 - 19:30	So	1	Mi	1					
Do	2	Fr	2	17:00 - 18:30	Mo	2	Mi	2	Sa	2		Mo	2	Do	2					
Fr	3	Sa	3	15:00 - 16:00	Di	3	Do	3	So	3		Di	3	Fr	3					
Sa	4	So	4		Mi	4	Fr	4	17:00 - 19:30	Mo	4	Mi	4	Sa	4					
So	5	Mo	5	Rosenmontag	Do	5	Sa	5		Di	5	Do	5	So	5					
Mo	6	Di	6		Fr	6	17:00 - 19:30	So	6		Mi	6	Fr	6	17:00 - 19:30					
Di	7	Mi	7		Sa	7	Ostern	Mo	7	Do	7	Fronleichnam	Sa	7	Di	7				
Mi	8	Do	8		So	8	Ostern	Di	8	Fr	8	17:00 - 19:30	So	8	Mi	8				
Do	9	Fr	9		Mo	9	Ostern	Mi	9	Sa	9		Mo	9	Do	9				
Fr	10	Sa	10		Di	10		Do	10	So	10		Di	10	Fr	10				
Sa	11	So	11		Mi	11		Fr	11	17:00 - 19:30	Mo	11	Mi	11	Sa	11				
So	12	Mo	12		Do	12		Sa	12		Di	12	Do	12	So	12				
Mo	13	Di	13		Fr	13	17:00 - 19:30	So	13		Mi	13	Fr	13	17:00 - 19:30	Mo	13			
Di	14	Mi	14		Sa	14		Mo	14		Do	14	Sa	14	Di	14				
Mi	15	Do	15		So	15		Di	15	17:00 - 19:30	So	15	Mi	15	Sa	15				
Do	16	Fr	16		Mo	16		Mi	16		Sa	16	Mo	16	Do	16				
Fr	17	17:00 - 18:30	Sa	17	Di	17	Do	17	Himmelfahrt	So	17	Di	17	Fr	17	17:00 - 19:30	Mo	17		
Sa	18	15:00 - 16:00	So	18	Mi	18	Fr	18	17:00 - 19:30	Mo	18	Mi	18	Sa	18	Di	18			
So	19		Mo	19	Do	19		Sa	19		Di	19	Do	19	So	19	Mi	19		
Mo	20		Di	20	Fr	20	17:00 - 19:30	So	20		Mi	20	Fr	20	17:00 - 19:30	Mo	20	Do	20	
Di	21		Mi	21	Sa	21		Mo	21		Do	21	Sa	21	Di	21	Fr	21	17:00 - 19:30	
Mi	22		Do	22	So	22		Di	22	17:00 - 19:30	So	22	Mi	22	Sa	22	Di	22		
Do	23		Fr	23	17:00 - 18:30	Mo	23		Mi	23		Sa	23	Mo	23	Do	23	So	23	
Fr	24	17:00 - 18:30	Sa	24	15:00 - 16:00	Di	24		Do	24		So	24	Di	24	Fr	24	17:00 - 19:30	Mo	24
Sa	25	15:00 - 16:00	So	25	Mi	25		Fr	25	17:00 - 19:30	Mo	25	Mi	25	Sa	25	Di	25		
So	26		Mo	26	Do	26		Sa	26		Di	26	Do	26	So	26	Mi	26		
Mo	27		Di	27	Fr	27	17:00 - 19:30	So	27	Pfingsten	Mi	27	Fr	27	17:00 - 19:30	Mo	27	Do	27	
Di	28		Mi	28	Sa	28		Mo	28	Pfingsten	Do	28	Sa	28	Di	28	Fr	28	17:00 - 19:30	
Mi	29		Do	29	So	29		Di	29		Fr	29	17:00 - 19:30	So	29	Mi	29	Sa	29	
			Fr	30	17:00 - 18:30	Mo	30		Mi	30		Sa	30	Mo	30	Do	30	So	30	
			Sa	31	15:00 - 16:00				Do	31	15:00 - 16:00			Di	31	Fr	31			



**Trainer André Exel**  
0171 6977707  
a.exel@systemgolf.de

Sommerzeiten  
Winterzeiten  
Ferien