

# Übungsplan Kettlebell

| Angebot            | Sportstätte  | Tag      | Uhrzeit       | Alter           | Trainingsinhalte                       | Leitung         |
|--------------------|--|----------|---------------|-----------------|--|-----------------|
| Alle Altersklassen | <a href="#">Sporthalle</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher,</a><br><a href="#">Eingang</a><br><a href="#">Innenhof</a> | Montag   | 17:30 - 19:30 | 13 bis 60 Jahre | Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining | Vadim Sichwardt |
| Alle Altersklassen | <a href="#">Sporthalle</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher,</a><br><a href="#">Eingang</a><br><a href="#">Innenhof</a> | Mittwoch | 17:30 - 19:30 | 13 bis 60 Jahre | Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining | Vadim Sichwardt |
| Alle Altersklassen | <a href="#">Sporthalle</a><br><a href="#">Glashütter</a><br><a href="#">Weiher,</a><br><a href="#">Eingang</a><br><a href="#">Innenhof</a> | Freitag  | 17:30 - 19:30 | 13 bis 60 Jahre | Grundlagen, Fitness, Wettkampftraining | Vadim Sichwardt |