

# fitPUNCH-FOKUS

## November und Dezember 2022

	VON	BIS	FOKUS
November	31.10.2022	06.11.2022	Unterkörper
	07.11.2022	13.11.2022	Oberkörper
	14.11.2022	20.11.2022	Ganzkörper
	21.11.2022	27.11.2022	Unterkörper
	28.11.2022	04.12.2022	Oberkörper
Dezember	05.12.2022	11.12.2022	Ganzkörper
	12.12.2022	18.12.2022	Unterkörper
	19.12.2022	25.12.2022	Oberkörper
	26.12.2022	01.01.2023	Ganzkörper