

fitPUNCH-FOKUS

Januar bis Juni 2023

	VON	BIS	FOKUS
Januar	02.01.2023	08.01.2023	Oberkörper
	09.01.2023	15.01.2023	Ganzkörper
	16.01.2023	22.01.2023	Unterkörper
	23.01.2023	29.01.2023	Oberkörper
	30.01.2023	05.02.2023	Bauch Rücken
Februar	06.02.2023	12.02.2023	Ganzkörper
	13.02.2023	19.02.2023	Unterkörper
	20.02.2023	26.02.2023	Oberkörper
	27.02.2023	05.03.2023	Bauch Rücken
März	06.03.2023	12.03.2023	Ganzkörper
	13.03.2023	19.03.2023	Unterkörper
	20.03.2023	26.03.2023	Oberkörper
	27.03.2023	02.04.2023	Bauch Rücken
April	03.04.2023	09.04.2023	Ganzkörper
	10.04.2023	16.04.2023	Unterkörper
	17.04.2023	23.04.2023	Oberkörper
	24.04.2023	30.04.2023	Bauch Rücken
Mai	01.05.2023	07.05.2023	Ganzkörper
	08.05.2023	14.05.2023	Unterkörper
	15.05.2023	21.05.2023	Oberkörper
	22.05.2023	28.05.2023	Bauch Rücken
	29.05.2023	04.06.2023	Ganzkörper
Juni	05.06.2023	11.06.2023	Unterkörper
	12.06.2023	18.06.2023	Oberkörper
	19.06.2023	25.06.2023	Bauch Rücken
	26.06.2023	02.07.2023	Ganzkörper

fitPUNCH-FOKUS

Juli bis Dezember 2023

	VON	BIS	FOKUS
Juli	03.07.2023	09.07.2023	Unterkörper
	10.07.2023	16.07.2023	Oberkörper
	17.07.2023	23.07.2023	Bauch Rücken
	24.07.2023	30.07.2023	Ganzkörper
	31.07.2023	06.08.2023	Unterkörper
August	07.08.2023	13.08.2023	Oberkörper
	14.08.2023	20.08.2023	Bauch Rücken
	21.08.2023	27.08.2023	Ganzkörper
	28.08.2023	03.09.2023	Unterkörper
September	04.09.2023	10.09.2023	Oberkörper
	11.09.2023	17.09.2023	Bauch Rücken
	18.09.2023	24.09.2023	Ganzkörper
	25.09.2023	01.10.2023	Unterkörper
Oktober	02.10.2023	08.10.2023	Oberkörper
	09.10.2023	15.10.2023	Bauch Rücken
	16.10.2023	22.10.2023	Ganzkörper
	23.10.2023	29.10.2023	Unterkörper
	30.10.2023	05.11.2023	Oberkörper
November	06.11.2023	12.11.2023	Bauch Rücken
	13.11.2023	19.11.2023	Ganzkörper
	20.11.2023	26.11.2023	Unterkörper
	27.11.2023	03.12.2023	Oberkörper
Dezember	04.12.2023	10.12.2023	Bauch Rücken
	11.12.2023	17.12.2023	Ganzkörper
	18.12.2023	24.12.2023	Unterkörper
	25.12.2023	31.12.2023	Oberkörper