

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 05 / 2024

Zeit	Montag 29.01.		Dienstag 30.01.		Mittwoch 31.01.		Donnerstag 01.02.		Freitag 02.02.		Samstag 03.02.		Sonntag 04.02.		Zeit							
07:00															07:00							
08:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00						08:00							
09:00																	09:00					
10:00														allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00		10:00					
11:00												11:00										
12:00												12:00										
13:00															13:00							
14:00															14:00							
15:00															15:00							
16:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00					16:00							
17:00																					17:00	
18:00												Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00			Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00						18:00	
19:00																						19:00
20:00																						20:00
21:00														21:00								
22:00															22:00							
23:00															23:00							
00:00															00:00							