

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 10 / 2024

Zeit	Montag 04.03.		Dienstag 05.03.		Mittwoch 06.03.		Donnerstag 07.03.		Freitag 08.03.		Samstag 09.03.		Sonntag 10.03.		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			allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	08:00													
09:00																		09:00									
10:00																					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												