

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 42 / 2024

Zeit	Montag 14.10.		Dienstag 15.10.		Mittwoch 16.10.		Donnerstag 17.10.		Freitag 18.10.		Samstag 19.10.		Sonntag 20.10.		Zeit					
07:00															07:00					
08:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00						08:00					
09:00																				
10:00													allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00						
11:00																				
12:00																				
13:00															13:00					
14:00															14:00					
15:00															15:00					
16:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00					16:00					
17:00																				
18:00												Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00		Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00						
19:00																				
20:00																				
21:00															21:00					
22:00															22:00					
23:00															23:00					
00:00															00:00					