

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 47 / 2024

Zeit	Montag 18.11.		Dienstag 19.11.		Mittwoch 20.11.		Donnerstag 21.11.		Freitag 22.11.		Samstag 23.11.		Sonntag 24.11.		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		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00		allgemeines Fitnesstraining 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 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																							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										