

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 01 / 2025

Zeit	Montag 30.12.		Dienstag 31.12.		Mittwoch 01.01.		Donnerstag 02.01.		Freitag 03.01.		Samstag 04.01.		Sonntag 05.01.		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															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															20:00			
21:00															21:00			
22:00															22:00			
23:00															23:00			
00:00															00:00			