

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 04 / 2025

Zeit	Montag 20.01.		Dienstag 21.01.		Mittwoch 22.01.		Donnerstag 23.01.		Freitag 24.01.		Samstag 25.01.		Sonntag 26.01.		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																09:00
10:00														allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	10:00
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	Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00					16:00	
17:00															17:00	
18:00															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	