

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 29 / 2025

Zeit	Montag 14.07.		Dienstag 15.07.		Mittwoch 16.07.		Donnerstag 17.07.		Freitag 18.07.		Samstag 19.07.		Sonntag 20.07.		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						08:00						
09:00																					
10:00													allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00	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						