

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 45 / 2025

Zeit	Montag 03.11.		Dienstag 04.11.		Mittwoch 05.11.		Donnerstag 06.11.		Freitag 07.11.		Samstag 08.11.		Sonntag 09.11.		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		allgemeines Fitnessstraining Kraft & Fitness 10:00 - 13:00		allgemeines Fitnessstraining 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 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										