

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 38 / 2024

Zeit	Montag 16.09.		Dienstag 17.09.		Mittwoch 18.09.		Donnerstag 19.09.		Freitag 20.09.		Samstag 21.09.		Sonntag 22.09.		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						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									