

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 39 / 2024

Zeit	Montag 23.09.		Dienstag 24.09.		Mittwoch 25.09.		Donnerstag 26.09.		Freitag 27.09.		Samstag 28.09.		Sonntag 29.09.		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																											
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												