

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 52 / 2024

Zeit	Montag 23.12.		Dienstag 24.12.		Mittwoch 25.12.		Donnerstag 26.12.		Freitag 27.12.		Samstag 28.12.		Sonntag 29.12.		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																			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																					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																							
21:00															21:00								
22:00															22:00								
23:00															23:00								
00:00															00:00								