

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 03 / 2045

Zeit	Montag 16.01.		Dienstag 17.01.		Mittwoch 18.01.		Donnerstag 19.01.		Freitag 20.01.		Samstag 21.01.		Sonntag 22.01.		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															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																					
20:00															20:00						
21:00															21:00						
22:00															22:00						
23:00															23:00						
00:00															00:00						