BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 46 / 2102

Zeit	Montag 13.11.	Dienstag 14.11.	Mittwoch 15.11.	Donnerstag 16.11.	Freitag 17.11.	Samstag 18.11.	Sonntag 19.11.	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	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00			16:00
17:00								17:00
18:00		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

	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00