BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 05 / 2109

Zeit	Montag 28.01.	Dienstag 29.01.	Mittwoch 30.01.	Donnerstag 31.01.	Freitag 01.02.	Samstag 02.02.	Sonntag 03.02.	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		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	Montag 28.01.
Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	Mittwoch 30.01.
Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	Freitag 01.02.