BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 30 / 2122

Zeit	Montag 20.07.	Dienstag 21.07.	Mittwoch 22.07.	Donnerstag 23.07.	Freitag 24.07.	Samstag 25.07.	Sonntag 26.07.	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