

Kurs-Wochenplan

KW 13 Mo. 28.03.2022 bis Fr. 01.04.2022

gedruckt am 23.03.2022

	Montag, 28.03.2022	Dienstag, 29.03.2022	Mittwoch, 30.03.2022	Donnerstag, 31.03.2022	Freitag, 01.04.2022
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00				Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00				Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30	KG-Gerät Sabine Klingenspor 10:20-11:20
11:00	Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00	Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00		Freies Training Trainingsraum 11:40-12:40	
12:00					
13:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40			
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00					
16:00					
17:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Sophia Neelmeier 16:40-17:40	KG-Gerät Sabine Klingenspor 17:20-18:20		
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Sophia Neelmeier 18:00-19:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:30-19:30	KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:00-19:00	
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 14 Mo. 04.04.2022 bis Fr. 08.04.2022

gedruckt am 23.03.2022

	Montag, 04.04.2022	Dienstag, 05.04.2022	Mittwoch, 06.04.2022	Donnerstag, 07.04.2022	Freitag, 08.04.2022
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00				Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00	Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30			Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30	KG-Gerät Sabine Klingenspor 10:20-11:20
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00			
12:00				Freies Training Trainingsraum 11:40-12:40	
13:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40			
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00					
16:00					
17:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20		KG-Gerät Sabine Klingenspor 17:20-18:20		
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:00-19:00	
19:00	KG-Gerät Sabine Klingenspor 19:00-20:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 18:30-19:30		

Kurs-Wochenplan

KW 15 Mo. 11.04.2022 bis Fr. 15.04.2022

gedruckt am 23.03.2022

	Montag, 11.04.2022	Dienstag, 12.04.2022	Mittwoch, 13.04.2022	Donnerstag, 14.04.2022	Freitag, 15.04.2022
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					
08:00				Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00					
11:00	Freies Training Trainingsraum 10:40-11:40	Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00		Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30	
12:00				Freies Training Trainingsraum 11:40-12:40	
13:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40			
14:00					
15:00					
16:00					
17:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20				
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00			
19:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 18:30-19:30		

Kurs-Wochenplan

KW 16 Mo. 18.04.2022 bis Fr. 22.04.2022

gedruckt am 23.03.2022

	Montag, 18.04.2022	Dienstag, 19.04.2022	Mittwoch, 20.04.2022	Donnerstag, 21.04.2022	Freitag, 22.04.2022
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					
08:00					
09:00				Freies Training Trainingsraum 9:00-10:00	
10:00				Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30	
11:00					Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00
12:00				Freies Training Trainingsraum 11:40-12:40	
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:00-19:00	
19:00					