

Kurs-Wochenplan

KW 44 Mo. 01.11.2021 bis Fr. 05.11.2021

gedruckt am 27.10.2021

	Montag, 01.11.2021	Dienstag, 02.11.2021	Mittwoch, 03.11.2021	Donnerstag, 04.11.2021	Freitag, 05.11.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:10-9:10
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 11:30-12:30		Freies Training Trainingsraum 11:40-12:40		KG-Gerät Nora Ludewigt 11:30-12:30
12:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 12:20-13:20	
13:00					
14:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 14:10-15:10	KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 14:20-15:20	
15:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 15:00-16:00		
16:00	Freies Training Trainingsraum 15:40-16:40			Freies Training Trainingsraum 15:40-16:40	
17:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 16:40-17:40			
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00			
19:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40	KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	

Kurs-Wochenplan

KW 45 Mo. 08.11.2021 bis Fr. 12.11.2021

gedruckt am 27.10.2021

	Montag, 08.11.2021	Dienstag, 09.11.2021	Mittwoch, 10.11.2021	Donnerstag, 11.11.2021	Freitag, 12.11.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00	Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20			Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30	
11:00	Freies Training Trainingsraum 11:30-12:30	Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00			
12:00				SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 12:20-13:20	Freies Training Trainingsraum 12:00-13:00
13:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40			
14:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 14:10-15:10			KG-Gerät Nora Ludewigt 14:20-15:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 15:00-16:00		
16:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 16:40-17:40			
17:00					
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40		

Kurs-Wochenplan

KW 46 Mo. 15.11.2021 bis Fr. 19.11.2021

gedruckt am 27.10.2021

	Montag, 15.11.2021	Dienstag, 16.11.2021	Mittwoch, 17.11.2021	Donnerstag, 18.11.2021	Freitag, 19.11.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:10-9:10
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 10:00-11:00			
10:30	Freies Training Trainingsraum 10:30-11:30				Freies Training Trainingsraum 10:40-11:40
11:00	Freies Training Trainingsraum 11:30-12:30				
12:00					Freies Training Trainingsraum 12:00-13:00
12:40		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 12:20-13:20	
13:00					
14:10	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 14:10-15:10				KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
14:20				KG-Gerät Nora Ludewigt 14:20-15:20	
15:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 15:00-16:00		
16:00	Freies Training Trainingsraum 16:00-17:00				
16:40		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 16:40-17:40			
17:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20				
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00			
18:30			KG-Gerät Nora Ludewigt 18:30-19:30		
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 47 Mo. 22.11.2021 bis Fr. 26.11.2021

gedruckt am 27.10.2021

	Montag, 22.11.2021	Dienstag, 23.11.2021	Mittwoch, 24.11.2021	Donnerstag, 25.11.2021	Freitag, 26.11.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:10-9:10
09:00		Freies Training Trainingsraum 9:00-10:00		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 11:40-12:40				Freies Training Trainingsraum 12:00-13:00
12:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 12:20-13:20	Freies Training Trainingsraum 13:00-14:00
13:00					
14:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 14:10-15:10	KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 14:20-15:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 15:00-16:00		
16:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 16:40-17:40			
17:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20				
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 18:30-19:30		

Kurs-Wochenplan

KW 48 Mo. 29.11.2021 bis Fr. 03.12.2021

gedruckt am 27.10.2021

	Montag, 29.11.2021	Dienstag, 30.11.2021	Mittwoch, 01.12.2021	Donnerstag, 02.12.2021	Freitag, 03.12.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:10-9:10
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			
11:00					
12:00	Freies Training Trainingsraum 12:00-13:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 12:20-13:20	Freies Training Trainingsraum 12:20-13:20
13:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 12:40-13:40			
14:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 14:10-15:10	KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 14:20-15:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00			SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 15:00-16:00		
16:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 16:40-17:40		Freies Training Trainingsraum 16:00-17:00	
17:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 17:20-18:20				
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:00-19:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00			KG-Gerät Nora Ludewigt 18:30-19:30		