

Kursplan ACHSTIV



- Raum I

KW 11	Montag, 12.03.2018	Dienstag, 13.03.2018	Mittwoch, 14.03.2018	Donnerstag, 15.03.2018	Freitag, 16.03.2018	Samstag, 17.03.2018	
06.00 - 07.00	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraing		
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining Spartentraining TT	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00	Feuerwehrsport						
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00		Freies Gerätetraining		Freies Gerätetraining			
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00	Freies Gerätetraining						
23.00 - 00.00							

- Raum II

KW 11	Montag, 12.03.2018	Dienstag, 13.03.2018	Mittwoch, 14.03.2018	Donnerstag, 15.03.2018	Freitag, 16.03.2018	Samstag, 17.03.2018
06.00 - 07.00						
07.00 - 08.00						
08.00 - 09.00						
09.00 - 10.00						
10.00 - 11.00						
11.00 - 12.00						
12.00 - 13.00	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining!	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	
13.00 - 14.00		Fit-Schicht (12:30-13:30 Uhr)				
14.00 - 15.00						
15.00 - 16.00		Schlingentraining (15:45-16:15 Uhr)				
16.00 - 17.00	Fit-Schicht (16:00 - 17:00 Uhr)	Tabata (16:15 - 16:45 Uhr)	Fit-Schicht (16:00 - 17:00 Uhr)	Langhanteltraining (16:00 -17:00 Uhr)	Schlingentraining (15:30 - 16:00 Uhr) Tabata (16:00 - 16:30 Uhr)	
17.00 - 18.00	Führungskräftesport (17:15 - 18:15 Uhr)	Schlingentraining (16:45-17:15) Cycling (17:30-18:30 Uhr)	Feuerwehrsport (17:00-18:00 Uhr)	Führungskräftesport (17:15 - 18:15 Uhr)		
18.00 - 19.00						
19.00 - 20.00						
20.00 - 21.00						
21.00 - 22.00						
22.00 - 23.00						
23.00 - 00.00						

- Freies Gerätetraining & Spartensport
- BGF-Kurse (Nur für Mitarbeiter des Werkes und kostenfrei)
- Raum geschlossen