

# Kursplan ACHSTIV



## - Raum I

KW 12	Montag, 19.03.2018	Dienstag, 20.03.2018	Mittwoch, 21.03.2018	Donnerstag, 22.03.2018	Freitag, 23.03.2018	Samstag, 24.03.2018
06.00 – 07.00	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraing	
07.00 – 08.00	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraining	Freies Gerätetraing	
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 12	Montag, 19.03.2018	Dienstag, 20.03.2018	Mittwoch, 21.03.2018	Donnerstag, 22.03.2018	Freitag, 23.03.2018	Samstag, 24.03.2018
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)	Feuerwehrsport (17:00-18:00 Uhr)	Führungskräftesport (17:15 - 18:15 Uhr)		
18.00 – 19.00		Cycling (17:30-18:30 Uhr)				
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