

# Kursplan ACHSTIV





## - Raum I


KW 29	Montag, 17.07.2017	Dienstag, 18.07.2017	Mittwoch, 19.07.2017	Donnerstag, 20.07.2017	Freitag, 21.07.2017
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	Freies Gerätetraining
13.00 - 14.00		Freies Gerätetraining		Freies Gerätetraining	
14.00 - 15.00					
15.00 - 16.00					
16.00 - 17.00		Freies Gerätetraining		Freies Gerätetraining Spartentraining TT	
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		Freies Gerätetraining		
23.00 - 00.00					

## - Raum II

KW 29	Montag, 17.07.2017	Dienstag, 18.07.2017	Mittwoch, 19.07.2017	Donnerstag, 20.07.2017	Freitag, 21.07.2017
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 (15:30 - 16:00 Uhr)
16.00 - 17.00	Fit-Schicht (16:00 - 17:00 Uhr)	Schlingentraining (15:45 - 16:15 Uhr) Tabata (16:15 - 16:45 Uhr) Schlingentraining (16:45 - 17:15 Uhr)	Fit-Schicht (16:00 - 17:00 Uhr) Zumba (jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:30 - 17:30 Uhr)	Langhanteltraining (16:00 - 17:00 Uhr)	Tabata (16:00 - 16:30 Uhr)
17.00 - 18.00	Führungskräftesport (17:15 - 18:15 Uhr)			Führungskräftesport (17:15 - 18:15 Uhr)	Feuerwehrsport (17:00 - 18:00 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