

Kursplan ACHSTIV



- Raum I

KW 38	Montag, 18.09.2017	Dienstag, 19.09.2017	Mittwoch, 20.09.2017	Donnerstag, 21.09.2017	Freitag, 22.09.2017	
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	
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				Freies Gerätetraining	
23.00 - 00.00						

- Raum II

KW 38	Montag, 18.09.2017	Dienstag, 19.09.2017	Mittwoch, 20.09.2017	Donnerstag, 21.09.2017	Freitag, 22.09.2017
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					
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)	Schlingentraining (15:30 - 16:00 Uhr) Tabata (16:00 - 16:30 Uhr)
17.00 - 18.00	Führungskräftesport (17:15 - 18:15 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