

Trainingszeiten im Kraftraum Studio 1 / UG

Zeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07:00 - 08:00		Krafttraining			Krafttraining			
08:00 - 09:00		Dirk			Dirk			
09:00 - 09:30								
09:30 - 10:00								
10:00 - 10:30		Krafttraining			Krafttraining			Krafttraining
10:30 - 11:00		Dörthe			Jürgen			Cordula
11:00 - 11:30								
11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30								
12:30 - 13:00		Abteilung						
13:00 - 14:00		Leichtathletik						
14:00 - 15:00		Krafttraining Benni						
15:00 - 15:30								
15:30 - 16:00								
16:00 - 16:30								Senioren-Zirkeltraining
16:30 - 17:00								XXL-Krafttraining
17:00 - 17:30	für Pfundige							
17:30 - 18:00	nur mit Anmeldung							
18:00 - 18:30	Krafttraining							
18:30 - 19:00	Dirk	Volker	reserviert für					
19:00 - 19:30	Abteilung Leichtathletik	Heike	Abteilung Schwimmen					
19:30 - 20:00				reserviert für				
20:00 - 20:30				Abteilung				
20:30 - 21:00				Leichtathletik				
21:00 - 21:30	reserviert für	reserviert für	Abteilung					
21:30 - 22:00	Abteilung Basketball		Abteilung Handball	Schwimmen				