

Kurs-Wochenplan

KW 27 Mo. 05.07.2021 bis Fr. 09.07.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 05.07.2021	Dienstag, 06.07.2021	Mittwoch, 07.07.2021	Donnerstag, 08.07.2021	Freitag, 09.07.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:20-8:20
08:00			KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 8:00-9:00		
09:00				KG-Gerät Sabine Klingenspor 9:00-10:00	
10:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 10:00-11:00	Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 11:30-12:30
12:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:20-13:20			
13:00					
14:00					KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 13:40-14:40
15:00					
16:00					
17:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 17:00-18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 16:40-17:40		
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40	KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 28 Mo. 12.07.2021 bis Fr. 16.07.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 12.07.2021	Dienstag, 13.07.2021	Mittwoch, 14.07.2021	Donnerstag, 15.07.2021	Freitag, 16.07.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00					KG-Gerät Nora Ludewigt 7:20-8:20
08:00			KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 8:00-9:00		
09:00				KG-Gerät Sabine Klingenspor 9:00-10:00	
10:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 10:00-11:00			Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	KG-Gerät Sabine Klingenspor 10:20-11:20
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:00-12:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 11:30-12:30
12:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:20-13:20		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:30-13:30	
13:00					
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			
15:00					
16:00		TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 15:30-16:30			
17:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 17:00-18:00			
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:10-19:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40	KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 29 Mo. 19.07.2021 bis Fr. 23.07.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 19.07.2021	Dienstag, 20.07.2021	Mittwoch, 21.07.2021	Donnerstag, 22.07.2021	Freitag, 23.07.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00				Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 8:00-9:00	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00					
10:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 10:00-11:00	Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	
12:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:20-13:20		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:30-13:30	
13:00					KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 13:40-14:40
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			
15:00		TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 15:30-16:30			
16:00					
17:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 17:00-18:00			
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:10-19:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40		
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 30 Mo. 26.07.2021 bis Fr. 30.07.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 26.07.2021	Dienstag, 27.07.2021	Mittwoch, 28.07.2021	Donnerstag, 29.07.2021	Freitag, 30.07.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 7:20-8:20
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 8:00-9:00	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00					
10:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 10:00-11:00	Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 11:30-12:30
12:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:20-13:20		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:30-13:30	
13:00					KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 13:40-14:40
14:00					
15:00		TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 15:30-16:30			
16:00					
17:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 17:00-18:00			
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:10-19:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40		
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 31 Mo. 02.08.2021 bis Fr. 06.08.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 02.08.2021	Dienstag, 03.08.2021	Mittwoch, 04.08.2021	Donnerstag, 05.08.2021	Freitag, 06.08.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 8:00-9:00	Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Sabine Klingenspor 9:00-10:00	
10:00	KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 10:00-11:00	Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	
12:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:20-13:20		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 12:30-13:30	
13:00			KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 13:20-14:20		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 13:40-14:40
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			
15:00		TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 15:30-16:30			
16:00					
17:00		KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 17:00-18:00			
18:00		SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:10-19:10		KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 32 Mo. 09.08.2021 bis Fr. 13.08.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 09.08.2021	Dienstag, 10.08.2021	Mittwoch, 11.08.2021	Donnerstag, 12.08.2021	Freitag, 13.08.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	KG-Gerät Sabine Klingenspor 10:20-11:20
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 11:30-12:30
12:00					
13:00					
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 13:40-14:40
15:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 15:20-16:20	TRX Schlingentrainer Sabine Klingenspor 15:30-16:30			
16:00					
17:00				KG-Gerät Lisa-Marie Rinke 17:00-18:00	
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Sabine Klingenspor 18:10-19:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40	KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 33 Mo. 16.08.2021 bis Fr. 20.08.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 16.08.2021	Dienstag, 17.08.2021	Mittwoch, 18.08.2021	Donnerstag, 19.08.2021	Freitag, 20.08.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20		Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	KG-Gerät Sabine Klingenspor 10:20-11:20
11:00		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20		Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	KG-Gerät Nora Ludewigt 11:30-12:30
12:00					
13:00					
14:00		KG-Gerät Jörn Klingenspor 14:00-15:00			
15:00		TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 15:30-16:30			
16:00					
17:00					
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:10-19:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40	KG-Gerät Jörn Klingenspor 18:20-19:20	
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 34 Mo. 23.08.2021 bis Fr. 27.08.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 23.08.2021	Dienstag, 24.08.2021	Mittwoch, 25.08.2021	Donnerstag, 26.08.2021	Freitag, 27.08.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	
09:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 9:00-10:00	
10:00				Freies Training Trainingsraum 10:20-11:20	
11:00				Freies Training Trainingsraum 11:20-12:20	
12:00					
13:00					
14:00				KG-Gerät Nora Ludewigt 14:10-15:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00					
16:00					
17:00					
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00		KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40		
19:00					

Kurs-Wochenplan

KW 35 Mo. 30.08.2021 bis Fr. 03.09.2021

gedruckt am 07.07.2021

	Montag, 30.08.2021	Dienstag, 31.08.2021	Mittwoch, 01.09.2021	Donnerstag, 02.09.2021	Freitag, 03.09.2021
	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum	Trainingsraum
07:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00		Freies Training Trainingsraum 7:00-8:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 7:00-8:00
08:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00		Freies Training Trainingsraum 8:00-9:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 8:30-9:30
09:00					
10:00		Gesunder Rücken Joshua Knuth 10:30-11:30	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 10:30-11:30	TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 10:10-11:10	
11:00				Funktionelles Training Joshua Knuth 11:20-12:20	
12:00					
13:00					
14:00	Funktionelles Training Joshua Knuth 14:20-15:20		Gesunder Rücken Joshua Knuth 14:40-15:40	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 13:50-14:50	KG-Gerät Nora Ludewigt 14:00-15:00
15:00		TRX Schlingentrainer Joshua Knuth 15:30-16:30			
16:00					
17:00					
18:00	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:00-19:00	SCHNELL 4Back - Für den Rücken Joshua Knuth 18:10-19:10	KG-Gerät Nora Ludewigt 18:40-19:40		
19:00					