

# Kursplan ACHSTIV



## - Raum I

| KW 49         | Montag, 03.12.2018    | Dienstag, 04.12.2018                  | Mittwoch, 05.12.2018  | Donnerstag, 06.12.2018                      | Freitag, 07.12.2018   | Samstag, 08.12.2018   |
|---------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|
| 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<br>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<br>(17.30 - 18.30 Uhr) |                       |   |                       |                       |
| 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 |                       |                                       | Freies Gerätetraining |   |                       |                       |

## - Raum II

| KW 49         | Montag, 03.12.2018                         | Dienstag, 04.12.2018            | Mittwoch, 05.12.2018             | Donnerstag, 06.12.2018                      | Freitag, 07.12.2018   | Samstag, 08.12.2018 |
|---------------|--|---------------------------------|----------------------------------|---|---|---------------------|
| 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 |  |                                 |                                  |   | Fit in den Winter (14:30 -15:30 Uhr)                                |                     |
| 15.00 – 16.00 |  | Schlingentraining (15:45-16:15) |                                  |   |   |                     |
| 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)          | Schlingentraining (15:30 - 16:00 Uhr)<br>Tabata (16:00 - 16:30 Uhr) |                     |
| 17.00 – 18.00 | Führungskräftesport<br>(17:15 - 18:15 Uhr) | Schlingentraining(16:45-17:15)  | Feuerwehrsport (17:00-18:00 Uhr) | Führungskräftesport<br>(17:15 - 18:15 Uhr)  |   |                     |
| 18.00 – 19.00 |  |                                 |                                  | Tischtennis Training<br>(18:15 - 20:15 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 im Werk (Nur für Mitarbeiter des Werkes und kostenfrei)
- BGF-Kurse in Vellmar (Nur für Mitarbeiter des Werkes und kostenfrei)
- Raum geschlossen