

Fitnessraum I (Geb.160) 2023

Für den Fitnessraum 1 (CrossFit Raum) gilt: Das IfS hat für die curriculare Ausbildung 1. Präferenz in der Nutzung.

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag		
06:00 - 06:30	6:00 - 10:00 IfS													
06:30 - 07:15														
07:15 - 08:00														
08:00 - 08:45					08:00-10:15 CrossFit Kokoro	08:00 -10:15 BGM	08:00-10:15 CrossFit Kokoro	08:00 -10:15 BGM	08:00-10:15 CrossFit Kokoro	08:00 -10:15 BGM	08:00-09:00 CrossFit Kokoro	08:00 -09:00 BGM		
08:45 - 09:30														
09:30 - 10:15	10:00-11:00 CrossFit Kokoro	10:00-11:00 BGM												
10:15 - 11:00														
11:00 - 11:45														
11:45 - 12:30														
12:30 - 13:15					13:00 -14:30 UhrOWL (FitCrew)	13:00 -14:30 Langhantel- Training (FitCrew)								
13:15 - 14:00														
14:00 - 14:45														
14:45 - 15:30														
15:30 - 16:15														
16:15 - 17:00														
17:00 - 17:45	16:45-17:45 CrossFit Kokoro	16:45 -17:45 BGM	16:45-17:45 CrossFit Kokoro	16:45 -17:45 BGM			16:45-17:45 CrossFit Kokoro	16:45 -17:45 BGM						
17:45 - 18:30														
18:30 - 19:15	17:45 - 20:00 Uhr (IfS) Train-The-Trainer													
19:15 - 20:00														
20:00 - 20:45														
20:45 - 21:30														
21:30 - 22:45														