

| KW 10/2022 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|
| Morgen | Klimmzüge | Klimmzüge | Schwimmen | Ruhetag | Klimmzüge | Klimmzüge | Ruhetag |
| Mittag | | | | Ruhetag | | | Ruhetag |
| Nachmittag | | | | Ruhetag | | | Ruhetag |
| Abend | Schwimmen | | Klimmzüge | Ruhetag | Schwimmen | | Ruhetag |