



Belegungsplan 2023/24

Version: 21.11.2023

Fitnessraum III (OG)				
Lüftungspausen zwingend vorgeschrieben!				
Tag/Uhrzeit	Zeitraum	Sportgruppe	Halle/Platz	Übungsleiter
Montag				
8:45 - 10:15	ganzjährig	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	P. Ultsch
17:00 - 18:00	ganzjährig	VitaSport: Yoga	Fitnessraum III	D. Beer
18:05 - 19:05	Präventionskurse	VitaSport: Hatha Yoga nach Iyengar	Fitnessraum III	D. Beer
Dienstag				
8:45 - 10:15	ganzjährig	VitaSport: Pilates 60+	Fitnessraum III	A. Dasler
17:15 - 18:15	ab September	VitaSport: Pilates	Fitnessraum III	Monika
Mittwoch				
11:45 - 12:45	ganzjährig	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	P. Ultsch
16:15 - 17:00	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum III	
17:15 - 18:15	Präventionskurse	VitaSport: Vinyasa Flow (Power Yoga)	Fitnessraum III	Simona
19:15 - 20:30	ganzjährig	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	Klaus
19:15 - 20:15	Okt. - Mai	Deep Work	Fitnessraum III	K. Pronold
Donnerstag				
16:30 - 17:30	Präventionskurse	VitaSport: Rücken aktiv	Fitnessraum III	L. Kasumacic
18:00 - 19:00	Okt. - Mai	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	P. Ultsch
Freitag				
11:00 - 11:45	ganzjährig	VitaSport: Mobilates	Fitnessraum III	
15:30 - 17:00	Nov. - März	Naturfreunde/SVW: Indoor Cycling f. Kids	Fitnessraum III	Helko Michalk
18:30 - 20:00	ganzjährig	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	Stefan
Sonntag				
18:30 - 20:00	ganzjährig	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	Marion/Matthias