



Belegungsplan 2022/23

Version: 01.10.2022

Fitnessraum I + II (OG in der DTH)				
Lüftungspausen zwingend vorgeschrieben!				
Tag/Uhrzeit	Sportgruppe		Halle/Platz	Übungsleiter
Montag				
08:45 - 09:45	ab 09.01.2023	VitaSport: Faszien- und Beweglichkeitstraining	Fitnessraum I	M. Hausmann
16:30 - 17:15	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	M. Puzic
17:45 - 19:15	ganzjährig	VitaSport: Hot Iron	Fitnessraum I	S. Ackermann
Dienstag				
9:00 - 10:30	ganzjährig	VitaSport: Power Hour	Fitnessraum I	P. Ultsch
11:30 - 12:30	Präventionskurse	VitaSport: Rücken Power	Fitnessraum I	J. Meier
12:45 - 13:30	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	M. Puzic
14:00 - 14:45	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	T. Würfländer
15:15 - 16:15	ganzjährig	VitaSport: Reha Diabetikersport	Fitnessraum I	M. Fischer
17:30 - 19:00	ganzjährig	VitaSport: Work-OUT	Fitnessraum I	M. Damoser
Mittwoch				
9:00 - 10:15	ganzjährig	VitaSport: Deepwork/Bodyworkout	Fitnessraum I	L. Kögl
10:30 - 11:30	ganzjährig	VitaSport: Zumba	Fitnessraum I	D. Stutz
14:00 - 15:00	Präventionskurse	VitaSport: Tanzerlebnis	Fitnessraum I	K. Seehofer
16:30 - 17:45	ganzjährig	VitaSport: Power Hour	Fitnessraum I	J. Schwarz
17:50 - 19:05	ganzjährig	VitaSport: Deepwork	Fitnessraum I	K. Pronold
19:30 - 21:00	ganzjährig	Windsurfen	Fitnessraum I	G. Enggruber
Donnerstag				
09:30 - 10:30	ganzjährig	VitaSport: Gymnastik gemischt	Fitnessraum I	E. Hirschmann
11:45 - 12:45	ganzjährig	VitaSport: Rückentraining	Fitnessraum I	M. Puzic
16:15 - 17:00	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	J. Meier
17:15 - 18:15	ganzjährig	VitaSport: Zumba	Fitnessraum I	J. Jasch / D. Daxer
19:30 - 20:15	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	S. Lamm
Freitag				
9:15 - 10:30	ganzjährig	VitaSport: Bodyworkout	Fitnessraum I	J. Schwarz
16:00 - 17:15	ganzjährig	VitaSport: Yoga	Fitnessraum I	D. Beer
18:30 - 20:00	ganzjährig	VitaSport: TaiBo	Fitnessraum I	Klaus
Samstag				
		FREI		
Sonntag				
9:30 - 11:00	Okt. - Mai	VitaSport: Functional Training	Fitnessraum I	P. Ultsch
18:30 - 21:00	ganzjährig	VitaSport: Tanzen Fortgeschrittene	Fitnessraum I	M. Sirringhaus