



Belegungsplan 2022/23

Version: 01.10.2022

Kraftraum / 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
19:00 - 20:00	Okt. - Mai	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	E. Schadhauer
Dienstag				
8:45 - 10:15	ganzjährig	VitaSport: Pilates 60+	DTH (1/3)	A. Dasler
16:00 - 17:00	ganzjährig	Jugendclub: Kids Dance	Fitnessraum III	L. Puzic
Mittwoch				
11:00 - 12:00	Präventionskurse	VitaSport: Easy Line Zirkel	Kraftraum	M. Puzic
11:45 - 12:45	ganzjährig	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	P. Ultsch
16:00 - 17:00	ganzjährig	VitaSport: Easy Line Zirkel	Kraftraum	M. Puzic
16:30 - 17:30	ganzjährig	VitaSport: Stablates	Fitnessraum III	D. Beer
17:35 - 18:35	Präventionskurse	VitaSport: Faszientraining	Fitnessraum III	M. Puzic
19:15 - 20:30	Okt. - Mai	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	K. Pronold
Donnerstag				
16:30 - 17:30	Präventionskurse	VitaSport: Rücken Aktiv	Fitnessraum III	L. Puzic
18:00 - 19:00	Okt. - Mai	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	P. Ultsch
Freitag				
10:15 - 11:15	ganzjährig	VitaSport: Easy Line Zirkel	Kraftraum	U. Bechtle
11:00 - 11:45	ganzjährig	VitaSport: Mobilates	Fitnessraum III	M. Puzic
18:00 - 19:00	Präventionskurse	VitaSport: Breath&Stretch	Fitnessraum III	L. Kögl
19:00 - 20:30	Okt. - Mai	VitaSport: Indoor Cycling	Fitnessraum III	S. Hartmann