



# Belegungsplan 2023/24

Version: 01.10.2023

<b>Fitnessraum I + II (OG in der DTH)</b>				
<b>Lüftungspausen zwingend vorgeschrieben!</b>				
<b>Tag/Uhrzeit</b>	<b>Sportgruppe</b>	<b>Halle/Platz</b>	<b>Übungsleiter</b>	
<b>Montag</b>				
16:30 - 17:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Orthopädie</b>	Fitnessraum I	T. Würländer
17:45 - 19:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Hot Iron</b>	Fitnessraum I	S. Ackermann
19:30 - 21:00	Präventionskurse	<b>VitaSport: Contemporary Dance</b>	Fitnessraum I	C. Bauer
<b>Dienstag</b>				
9:00 - 10:30	ganzjährig	<b>VitaSport: Power Hour</b>	Fitnessraum I	P. Ultsch
11:30 - 12:30	Präventionskurse	<b>VitaSport: Rücken Power</b>	Fitnessraum I	L. Kasumacic
12:45 - 13:30	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Orthopädie</b>	Fitnessraum I	J. Meier
14:00 - 14:45	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Orthopädie</b>	Fitnessraum I	T. Würländer
15:15 - 16:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Diabetikersport</b>	Fitnessraum I	M. Fischer
16:15 - 17:15	ab April	<b>VitaSport: Yoga</b>	Fitnessraum I	D. Beer
17:30 - 19:00	ganzjährig	<b>VitaSport: Work-OUT</b>	Fitnessraum I	M. Damoser
<b>Mittwoch</b>				
9:00 - 10:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Deepwork/Bodyworkout</b>	Fitnessraum I	L. Kögl
10:30 - 11:30	ganzjährig	<b>VitaSport: Zumba</b>	Fitnessraum I	D. Stutz
11:45 - 12:45	ganzjährig	<b>VitaSport: Yogilates</b>	Fitnessraum I	I. Ritzinger
16:30 - 17:45	ganzjährig	<b>VitaSport: Power Hour</b>	Fitnessraum I	J. Schwarz
17:50 - 19:05	ganzjährig	<b>VitaSport: Deepwork</b>	Fitnessraum I	K. Pronold
19:45 - 21:00	ganzjährig	<b>Windsurfen</b>	Fitnessraum I	G. Enggruber
<b>Donnerstag</b>				
08:15 - 09:15	Präventionskurse	<b>VitaSport: Rücken Aktiv</b>	Fitnessraum I	I. Ritzinger
09:30 - 10:30	ganzjährig	<b>VitaSport: Gymnastik gemischt</b>	Fitnessraum I	E. Hirschmann
11:30 - 12:30	ganzjährig	<b>VitaSport: Rückentraining</b>	Fitnessraum I	L. Kasumacic
16:15 - 17:00	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Orthopädie</b>	Fitnessraum I	J. Meier
17:15 - 18:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Zumba</b>	Fitnessraum I	J. Jasch / D. Daxer
19:30 - 20:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Orthopädie</b>	Fitnessraum I	S. Lamm
<b>Freitag</b>				
9:15 - 10:30	ganzjährig	<b>VitaSport: Bodyworkout</b>	Fitnessraum I	J. Schwarz
12.45-13.30	ganzjährig	<b>VitaSport: Reha Orthopädie</b>	Fitnessraum I	C. Schadt
16:00 - 17:15	ganzjährig	<b>VitaSport: Yoga</b>	Fitnessraum I	D. Beer
17:20 - 18:20	ganzjährig	<b>VitaSport: MetCon</b>	Fitnessraum I	K. Riedl
18:30 - 20:00	ganzjährig	<b>VitaSport: TaiBo</b>	Fitnessraum I	K. Pronold
<b>Samstag</b>				
<b>FREI</b>				
<b>Sonntag</b>				
9:30 - 11:00	Okt. - Mai	<b>VitaSport: Functional Training</b>	Fitnessraum I	P. Ultsch
17:00-18.30	ganzjährig	<b>Vita Sport: Work-OUT</b>	Fitnessraum I	M. Damoser
18:30 - 21:00	ganzjährig	<b>VitaSport: Tanzen Fortgeschrittene</b>	Fitnessraum I	M. Siringhaus