



Belegungsplan 2023/24

Version: 01.10.2023

Fitnessraum I + II (OG in der DTH)				
Lüftungspausen zwingend vorgeschrieben!				
Tag/Uhrzeit	Sportgruppe	Halle/Platz	Übungsleiter	
Montag				
08:45 - 09:45	ganzjährig	VitaSport: Faszien- und Beweglichkeitstraining	Fitnessraum I	M. Hausmann
16:30 - 17:15	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	Würländer T.
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	Meier J.
15:00 - 16:00	ganzjährig	VitaSport: Reha Diabetikersport	Fitnessraum I	M. Fischer
16:15 - 17:00	ganzjährig	VitaSport: Rehasport bei Psychischer Erkrankung	Fitnessraum I	S.Lamm
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
11:45 - 12:45	ganzjährig	VitaSport: Yogilates	Fitnessraum I	I. Ritzinger
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
19:45 - 21:00	ganzjährig	Windsurfen	Fitnessraum I	G. Enggruber
Donnerstag				
09:30 - 10:30	ganzjährig	VitaSport: Gymnastik gemischt	Fitnessraum I	E. Hirschmann
11:30 - 12:30	ganzjährig	VitaSport: Rückentraining	Fitnessraum I	Kasumacic L.
13:45 - 14:30	ganzjährig	VitaSport: Reha Orthopädie	Fitnessraum I	T. Würländer
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
18:20 - 19:20	ganzjährig	VitaSport: Body Power	Fitnessraum I	F. Wirth
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
17:20 - 18:20	ganzjährig	VitaSport: MetCon	Fitnessraum I	Ksenia
18:30 - 20:00	ganzjährig	VitaSport: TaiBo	Fitnessraum I	Klaus
Samstag				
FREI				
Sonntag				
9:30 - 11:00	ganzjährig	VitaSport: Functional Training	Fitnessraum I	P. Ultsch
18:30 - 21:00	ganzjährig	VitaSport: Tanzen Fortgeschrittene	Fitnessraum I	M. Siringhaus